

PENDALAMAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DALAM KAITAN HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW

Jessica Pramesti Pranoto¹, Felix Handani¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya
Jl. Raya Kalirungkut, Kali Rungkut, Kecamatan Rungkut, Surabaya, Jawa Timur

S154223003@student.ubaya.ac.id

Abstrak

Pada masa kini, internet sudah bukan menjadi hal yang baru dan asing. Internet telah menjadi alat yang sangat penting bagi manusia dalam mempermudah berbagai aktivitas sehari-hari serta membantu menemukan dan melakukan hal-hal baru. Akan tetapi, tidak dapat dipungkiri bahwa masih banyak remaja yang menyalahgunakan internet dan menganggap internet bukan hanya sebagai alat, melainkan sebagai bagian dari dirinya. Peneliti menggunakan teori Griffiths untuk menganalisis gejala adiksi yang muncul pada subjek, kemudian mengaitkannya dengan teori kebutuhan Maslow. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam (depth interview), kuisioner, dan juga self recording untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Subjek penelitian merupakan mahasiswi di Kota Surabaya yang memiliki kecanduan dalam penggunaan internet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan adiksi internet pada remaja dengan mengaitkan temuan tersebut dengan hierarki kebutuhan Maslow, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena ini.

Kata kunci: adiksi internet; hierarki kebutuhan Maslow; remaja

Abstract

In today's era, the internet is no longer a new or unfamiliar thing. The internet has become a crucial tool for humans, facilitating various daily activities and helping discover and accomplish new things. However, it is undeniable that many teenagers misuse the internet and consider it not just a tool but an integral part of their lives. Researchers use Griffiths' theory to analyze addiction symptoms that appear in the subjects, then relate these findings to Maslow's hierarchy of needs. This research is conducted using in-depth interviews, questionnaires, and self-recording methods to obtain more accurate data. The subjects of this research are female university students in Surabaya who have an addiction to internet use. The aim of this research is to depict internet addiction among teenagers by linking these findings with Maslow's hierarchy of needs, thus providing a better understanding of this phenomenon.

Keywords: internet addiction; Maslow's hierarchy of needs; teenagers

PENDAHULUAN

Menurut Tonioni (2013) masalah dalam penggunaan internet yang berlebihan merupakan fenomena gangguan impuls. Fenomena ini mencakup kecanduan internet yang ditandai dengan keasyikan yang tidak bisa ditolak atau penggunaan yang berlebihan (Griffiths, 2011). Ini bisa dianggap sebagai penggunaan internet yang melebihi batas yang diharapkan atau menyebabkan kesulitan atau gangguan yang signifikan dalam kehidupan sosial, pekerjaan, atau fungsi lainnya sebagai akibat dari keasyikan atau penggunaan internet (Young, 1996). Menurut Hurlock (1991) berdasarkan teori perkembangan remaja cenderung memiliki keinginan dalam membuat relasi sosial dengan teman sebaya baik lawan jenis maupun sesama. Akan tetapi, remaja memiliki rasa keingintahuan tinggi mengenai beragam hal dan sifat yang rentan, terutama dalam penggunaan internet yang berlebihan akan menjadi masalah bagi remaja (Hurlock, 1991).

Kecanduan internet adalah dorongan dari dalam individu untuk menggunakan internet secara berlebihan (Suryaningsih & Ridfah, 2021). Penggunaan internet yang berlebihan mengacu pada kondisi remaja yang kehabisan waktu karena sering menggunakan internet, tidak mampu membatasi dan mengekang keinginan diri sendiri untuk menggunakan internet, memiliki masalah sosial serta keluarga, menunjukkan agresivitas maupun kegelisahan berlebih saat tidak bisa menggunakan internet (Cardak, 2013). Menurut Salim dkk. (2014) kecanduan internet adalah gangguan kontrol impuls yang tidak melibatkan intoksikasi (racun). Apabila internet tidak digunakan semestinya, internet dapat mempengaruhi status psikologis, emosional individu, dan dapat berpengaruh pada pekerjaan, interaksi sosial yang kurang baik, serta dunia pendidikan karena penggunaan internet yang berlebihan (Karimpoor dkk., 2013). Menurut Mutohharoh dan Kusumaputri (2014) penggunaan internet yang sehat rata-rata mengakses internet sebanyak delapan jam seminggu. Apabila remaja telah mengakses internet selama 38,5 jam seminggu atau lebih, maka remaja tersebut sudah termasuk kategori kecanduan internet. Kecanduan ini dapat mengakibatkan efek samping pada kehidupan remaja, seperti depresi, penurunan kesehatan fisik dan mental, kecemasan, masalah pada hubungan interpersonal hingga penurunan kinerja (Ybarra dkk., 2005). Menurut Neto dan Barros (2000) alasan remaja mengalami kecanduan internet karena dirinya tidak memperoleh kepuasan diri dalam hubungan sosial secara langsung (dunia realita) sehingga remaja bergantung pada komunikasi secara *online* untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial. Ketika *online* internet, remaja akan merasa bergairah, merasa dibutuhkan, perasaan didukung, bebas. Akan tetapi ketika tidak dapat menggunakan internet, individu merasa kesepian, frustrasi, tidak terpuaskan, dan mengalami kecemasan (Neto & Barros, 2000).

Menurut Griffiths (2011) kecanduan atau adiksi merupakan ketergantungan fisiologis maupun psikologis terhadap obat-obatan seperti kanabis, nikotin, alkohol, kokain, ataupun lain sebagainya dimana penggunaannya mengalami masalah psikologis, sosial, fisik, dan beberapa penggunaannya ada masalah dengan hukum. Terdapat dua sub tipe dari adiksi yaitu *primary addiction* dan *secondary addiction* (Griffiths, 2011). *Primary addiction* adalah kondisi dimana individu mengalami kecanduan dalam aktivitas tertentu seperti seks, *cybersex*, *video games*, *gambling*. Perilaku tersebut bertujuan untuk memperoleh rangsangan agar penggunaannya merasa senang dengan apa yang dilakukan. *Secondary addiction* merupakan kondisi dimana individu terlibat dalam perilaku untuk mengatasi masalah seperti menenangkan diri atau menghindari masalah.

Menurut Griffiths (2018) gejala kecanduan *game* memiliki beberapa aspek yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. *Saliency* merupakan kondisi ketika bermain internet menjadi aktivitas utama dalam hidup seseorang dan menguasai pikiran serta emosinya, serta memengaruhi perasaan dan perilakunya, bahkan ketika tidak sedang bermain internet. *Mood modification* merujuk pada pengalaman subjektif yang dilaporkan individu sebagai hasil dari bermain internet, bisa dianggap sebagai cara untuk mengatasi stres atau untuk menciptakan perasaan yang diinginkan, seperti kegembiraan atau kenyamanan. *Tolerance* merupakan proses di mana seseorang membutuhkan waktu bermain internet yang lebih lama untuk mencapai efek yang sama seperti sebelumnya, yang dapat menyebabkan peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bermain internet. *Withdrawal* merupakan ketidaknyamanan atau efek fisik yang dirasakan ketika bermain internet terputus secara tiba-tiba, seperti gemetar atau perasaan sedih. *Conflict* merupakan pertentangan antara bermain internet dengan aktivitas lainnya, atau bahkan dengan diri sendiri, yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan dari internet. *Relapse* merupakan kecenderungan untuk kembali ke kebiasaan bermain internet yang sama berulang kali, bahkan setelah mencoba untuk menghentikannya atau mengendalikannya.

Menurut Goldberg (1996) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan internet yaitu individu akan mencapai kepuasan serta intensitas penggunaan internet yang berlebihan serta kepuasan dalam menggunakan internet, sulit dalam mengurangi penggunaan internet, adanya perasaan kecemasan; agitasi psikomotorik; pemikiran obsesif mengenai internet, sering menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan, gagal dalam mengontrol penggunaan internet, adanya penghentian atau pengurangan dalam kegiatan sosial, pekerjaan, atau perkuliahan, tetap bermain internet meskipun kerap adanya masalah sosial, fisik, psikologis, dan juga pekerjaan karena penggunaan internet.

Berdasarkan hierarki kebutuhan yang dikeluarkan oleh Maslow (2018) terdapat lima kebutuhan manusia yang berdasarkan tingkat terendah yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri atau pengakuan, dan juga kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis mencakup kebutuhan dasar dalam mempertahankan hidup seperti kebutuhan makanan, udara, dan rumah. Kebutuhan rasa aman merupakan kebutuhan dimana manusia mencari perlindungan keamanan, stabilitas, ketergantungan, kebebasan dari rasa cemas serta kekacauan. Kebutuhan sosial merupakan kebutuhan rasa memiliki dan dimiliki serta diterima oleh orang sekitar atau lingkungan. Kebutuhan harga diri atau pengakuan mencakup kebutuhan evaluasi yang stabil dan tegas pada diri sendiri, penghargaan diri, harga diri, serta pengakuan orang lain. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan keinginan orang mengenai kepuasan diri dengan cara mengaktualisasikan potensi dalam diri mereka. Penelitian ini berfokus pada pendalaman adiksi internet pada remaja dan mengkaitkan dengan parameter kebutuhan yang anda untuk mendapatkan gambaran fenomena lebih rinci.

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “pendalaman adiksi internet pada remaja dalam kaitan hierarki kebutuhan Maslow”. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan adiksi internet pada remaja dengan mengaitkan temuan tersebut dengan hierarki kebutuhan Maslow, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam terhadap salah satu mahasiswi yang tinggal di Kota Surabaya dengan teknik pengambilan partisipan yaitu teknik *purposive sampling*. Untuk mendapatkan data lebih dalam metode kuisioner dan *self recording* digunakan untuk melihat gambaran perilaku subjek dan menentukan terapi apa yang cocok untuk mengatasi kecanduan yang dialami subjek. Metode analisis data dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dari data yang telah diperoleh. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi, yaitu proses penarikan kesimpulan dan verifikasi data dari berbagai perspektif.

Wawancara

Wawancara dilakukan menggunakan wawancara tidak terstruktur pada hari Selasa, 26 Maret 2024 di tempat tinggal subjek dengan durasi 30 menit 56 detik. Wawancara tidak terstruktur dilakukan untuk melihat seberapa dalam kecanduan yang dialami subjek serta melihat penyebab, pola perilaku, dan dampak subjek dalam bermain internet.

- a) Bagaimana awal anda kecanduan internet?
- b) Pada saat *online* internet? Apa saja yang biasa anda buka?

- c) Apakah ada orang di sekitar anda menyuruh anda untuk mengurangi intensitas penggunaan internet?
- d) Apa dampak positif atau negatif dari bermain internet bagi diri anda?
- e) Menurut anda lebih sering anda menghabiskan waktu di internet atau dengan teman-teman anda?
- f) Apakah anda dapat memutuskan kapan anda harus berhenti bermain internet dan mengerjakan tugas anda?
- g) Apakah anda merahasiakan kegiatan *online* anda dari orang lain (melihat sebagai viewer atau aktif)?
- h) Bagaimana perasaan anda saat tidak dapat membuka internet? (jangka waktu)
- i) Apakah internet sangat berpengaruh dalam hidup anda? Mengapa?
- j) Apakah pernah ada keinginan untuk mengurangi intensitas bermain internet?

Kuisisioner

Peneliti menggunakan kuisisioner yang dibuat oleh Putri dkk. (2023) untuk melihat sejauh mana adiksi internet pada subjek. Indikator yang digunakan dalam alat ukur ini adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

1. Saya *online* lebih lama dari yang saya rencanakan.
2. Saya lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama teman.
3. Orang lain dalam hidup saya mengeluh karena seringnya saya menghabiskan waktu untuk *online*.
4. Saya sering menjalin pertemanan baru dengan sesama pengguna internet.
5. Nilai saya turun atau tugas kuliah saya tercecer karena saya sering *online*.
6. Kualitas pekerjaan atau produktivitas saya merosot karena internet.
7. Internet mempengaruhi intensitas komunikasi langsung saya dengan teman.
8. Saya kehilangan jam tidur normal untuk bisa *online* malam.
9. Saya merasa cemas ketika tidak sedang *online*.
10. Saya merasa hidup tanpa internet sangat membosankan.

Self Recording

Peneliti meminta subjek untuk mencatat berapa lama subjek menghabiskan waktu untuk bermain internet serta aplikasi apa saja yang dibuka oleh subjek. Pencatatan tersebut berlangsung selama satu minggu dari tanggal 25 Maret 2024 hingga tanggal 31 Maret 2024. Pencatatan bertujuan untuk mengetahui durasi subjek dalam bermain internet dan melihat apakah aplikasi yang digunakan subjek cenderung untuk sesuatu yang bermanfaat (misal: tugas kuliah) atau hanya untuk bersenang-senang saja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Menurut Akaka dkk. (2023) dalam buku DSM-5 seseorang yang mengalami kecanduan internet akan menghabiskan waktu delapan sampai sepuluh jam atau tiga puluh jam seminggu untuk bermain internet. Pada hari Senin dan Selasa subjek bermain internet sebanyak 8 jam, pada Rabu dan Kamis subjek bermain internet 9 jam, pada hari Jumat hingga Minggu subjek bermain internet sebanyak 13 jam. Aplikasi yang dibuka subjek adalah *Line, Tiktok, WhatsApp, Shopee, Youtube, Duolingo*. Dapat dikatakan subjek bermain internet lebih dari waktu yang seharusnya. Apabila subjek tidak diberi terapi maka akan ada kemungkinan subjek mengalami peningkatan frekuensi bermain internet.

Menurut (Akaka dkk., 2023) dalam buku DSM-5, indikator orang yang mengalami kecanduan internet adalah keasyikan bermain internet (individu memikirkan tentang internet sehingga internet menjadi dominan dalam setiap aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-hari), individu memikirkan bermain internet sebelum melakukan aktivitas keseharian. Individu juga memiliki gejala penarikan diri secara psikologis saat tidak bermain internet (seperti tanda-tanda kecemasan, sedih, tersinggung). Individu yang memiliki kecanduan internet menghabiskan sebagian waktu untuk bermain internet dan selalu gagal dalam mengontrol diri dalam bermain internet. Individu akan hilang minat terhadap hiburan lain dan tidak mempunyai hobi selain bermain internet. Individu akan terus bermain internet meskipun mengetahui masalah psikososial dan membohongi keluarga, terapis, dan orang lain mengenai lama bermain internet. Individu menggunakan internet untuk menghilangkan suasana hati yang negatif. Kegiatan bermain internet yang dilakukan individu dapat mengganggu pekerjaan, peluang, hubungan, dan juga karir individu.

Subjek bergantung pada internet. Subjek merasa bahwa internet merupakan kebutuhan subjek sehari-hari yang tidak bisa lepas dari kehidupan subjek. Semua kegiatan seperti komunikasi dengan teman, mengerjakan tugas, hingga menonton hiburan dapat dilakukan menggunakan internet sehingga subjek merasa nyaman dan terus menerus bermain internet. Ketika tidak dapat bermain internet, subjek mengalami penarikan diri berupa perasaan cemas serta perasaan gelisah karena keinginan bermain internet. Selain itu subjek merasa tidak tenang ketika tidak dapat bermain internet. Teori tersebut sesuai dengan aspek *withdrawal* (Griffiths, 2018). Ketika subjek mencoba untuk tidak bermain internet, timbulnya efek *withdrawal* yang membuat subjek merasa cemas dan gelisah sehingga merasa harus bermain internet.

Menurut aspek *tolerance* Griffiths (2018), subjek bermain internet melebihi waktu yang ditentukan. Subjek tidak mampu menahan diri untuk bermain internet dan membuka internet lima menit sekali ketika ada kesempatan. Subjek pernah mencoba untuk mengontrol dirinya dalam penggunaan internet, akan tetapi subjek tidak mampu menahan keinginannya untuk bermain internet dan kembali bermain internet. Menurut Griffiths (2011) pada aspek *relapse* seseorang yang kecanduan internet akan mengalami kesulitan untuk berhenti dari kecanduannya. Subjek sudah berusaha agar kecanduannya dapat berkurang akan tetapi gagal karena keinginannya dalam bermain internet.

Selain itu, perilaku subjek dalam bermain internet sudah dirasa mengganggu karena subjek tidak mampu mengontrol perilaku tersebut bahkan saat melaksanakan kegiatan perkuliahan. Berdasarkan aspek *conflict* Griffiths (2018) kecanduan internet dapat memberikan dampak negatif bagi subjek. Subjek tetap bermain internet walaupun dosen sedang menjelaskan. Hal itu dapat berdampak buruk karena subjek menjadi tidak paham dengan apa yang telah diajarkan dosen. Selain itu kebiasaan subjek bermain internet juga berpengaruh pada kebersamaan subjek dengan keluarga karena subjek tetap bermain internet walau sedang berkumpul bersama keluarganya. Selain itu, jam tidur subjek terganggu karena subjek tidak dapat berhenti bermain internet walaupun sudah waktunya tidur. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Fernandes dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa dampak dari internet dapat menyebabkan individu menjadi sulit berkonsentrasi pada pelajaran karena keinginan bermain internet serta kurang bersosialisasi dengan keluarga dan teman serta masalah fisiologis lainnya seperti kurang waktu tidur akibat bermain internet.

Ketika subjek sedang bermain internet, subjek merasa senang karena banyak hal yang menarik di internet. Subjek merasa bahwa internet mempunyai algoritma yang membuat dirinya ingin terus bermain internet. Ketika sedang tidak bermain internet, subjek ingin segera membuka

internet dan menghitung waktu kapan dirinya dapat membuka internet kembali. Saat sedang melakukan kegiatan, subjek selalu memeriksa ponselnya untuk melihat aktivitas internetnya lima menit sekali. Pada aspek *salience* Griffiths (2018) internet menguasai pikiran subjek. Pikiran subjek selalu tertuju dengan aktivitas internet yang dilakukan oleh subjek.

Subjek merasa bahwa internet segalanya bagi dirinya karena subjek dapat melakukan apapun melalui internet. Selain itu, subjek menggunakan internet sebagai tempat melarikan diri dari rasa kesepian. Ketika subjek merasa kesepian karena jauh dari rumah atau bingung hendak melakukan apa, subjek memilih untuk bermain internet. Ketika bermain internet, subjek menjadi lupa dengan kesepian yang dialami. Kondisi ini merujuk pada aspek *mood modification* Griffiths (2018) yang menjelaskan bahwa subjek bermain internet untuk melarikan diri dari perasaan-perasaan negatif yang dialami. Subjek merasa dengan bermain internet, subjek mendapat rasa kenyamanan sehingga perasaan-perasaan negatif tersebut dapat hilang.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dianalisa menggunakan buku DSM-5 dan juga aspek kecanduan internet menurut Griffiths (2011) maka dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami kecanduan internet.

Pembahasan

Masalah yang diangkat adalah subjek yang tidak mampu mengontrol intensitas bermain internet dan manajemen waktu kapan subjek harus berhenti bermain internet. Menurut Özdemir dkk. (2014) individu yang memiliki kontrol diri yang lemah dalam penggunaan internet maka individu tersebut mudah mengalami kecanduan internet. Subjek merasa bahwa internet membuat dirinya merasa nyaman sehingga dirinya ingin terus bermain internet. Selain itu perkuliahan yang fleksibel memudahkan subjek untuk bermain internet walaupun sedang proses pembelajaran. Adanya *wifi* di kampus dan di kos juga memudahkan subjek mengakses internet kapanpun sehingga sulit mengendalikan diri untuk tidak bermain internet.

Kebutuhan Fisiologis

Kebiasaan subjek dalam bermain internet mengganggu subjek dalam kehidupan perkuliahan karena subjek tidak dapat menahan godaan untuk bermain internet selama proses perkuliahan berlangsung serta gangguan fisiologis pada diri subjek (subjek sering mengalami sakit kepala dan mengganggu waktu tidur). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Gross (2004) yang menjelaskan bahwa internet dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya seperti masalah akademis, gangguan psikologis dan fisik (kelelahan dan kualitas waktu tidur yang rendah) masalah dengan kehidupan sosial, serta masalah dengan keluarga. Kecanduan internet membuat subjek tetap bermain internet selama mengerjakan tugas kuliah dan juga saat dosen sedang mengajar sehingga subjek tidak memahami materi perkuliahan.

Kebutuhan Sosial

Bermain internet membuat subjek merasa senang karena algoritma internet dapat membantu subjek menemukan hal-hal yang menurutnya menarik. Berdasarkan teori kebutuhan Maslow (2018) subjek menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan sosial. Subjek merasa dengan bermain internet membuat subjek terhubung dengan teman-teman maupun orang-orang terdekatnya. Sehingga subjek mencari kehidupan sosial melalui bermain internet. Hal tersebut mempengaruhi kehidupan sosial subjek. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu di internet daripada mengobrol dengan teman-temannya. Menurut Koc (2011) individu yang mengalami adiksi internet akan lebih tertutup dengan keluarga dan juga teman-teman karena

ada perasaan *euphoria* saat sedang melakukan aktivitas bermain internet sehingga lebih acuh terhadap lingkungan sekitarnya.

Kebutuhan Rasa Aman

Subjek cenderung bermain internet ketika dihadapkan dalam keadaan belajar atau membuat tugas. Bermain internet digunakan subjek sebagai tempat aman subjek dalam menghindari kejenuhan saat bermain internet (Maslow, 2018). Hal ini dapat dikatakan bahwa bermain internet merupakan pemenuhan kebutuhan subjek untuk tetap merasa aman dan terhindar dari tugas. Subjek merasa bahwa bermain internet lebih menarik daripada mengerjakan tugas perkuliahan, sehingga lebih memilih untuk menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain internet daripada mengerjakan tugas. Individu yang mengalami kecanduan internet akan cenderung menghindari tugas dan memilih untuk bermain internet (Prima dkk., 2021).

Kasus yang dialami oleh subjek adalah adiksi terhadap internet. Subjek tidak dapat berhenti bermain internet. Subjek bermain internet delapan hingga sembilan jam sehari sedangkan ketika sedang libur subjek dapat menghabiskan waktu bermain internet hingga tiga belas jam sehari. Menurut Akaka dkk. (2023) dalam buku DSM-5, seseorang dikatakan memiliki adiksi internet apabila bermain internet lebih dari delapan jam sehari. Selain itu subjek tidak dapat menahan diri untuk tidak membuka internet selama lima menit sekali meskipun sedang dalam kondisi yang tidak memungkinkan membuka internet seperti sedang perkuliahan ataupun sedang mengerjakan tugas. Hal tersebut bisa terjadi karena subjek tidak dapat mengendalikan pikirannya yang terus berfikir ingin menggunakan internet (Griffiths, 2018).

Kebutuhan Harga Diri/Pengakuan

Ketika subjek sedang merasa kesepian saat sendirian berada di kos, subjek menghabiskan waktu dengan bermain internet. Hal ini berkaitan dengan harga diri. Subjek merasa bahwa dirinya dapat bermain internet maka rasa kesepian akan hilang. Menurut Setiawan dan Suryadi (2021) ketidaksesuaian antara harapan terhadap hubungan sosial dan realitas kehidupan interpersonal mereka dapat menyebabkan remaja menilai harga diri mereka secara negatif. Ini bisa membuat mereka merasa kesepian dan melihat kondisi sosial mereka sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku negatif seperti adiksi internet.

Kebutuhan Aktualisasi Diri

Subjek mengalami adiksi internet karena perasaan kesepian. Adiksi ini berawal ketika pandemi Covid-19. Pandemi itu menyebabkan subjek tidak dapat pergi kemana-mana sehingga hanya dapat berkomunikasi dengan teman maupun melakukan kegiatan melalui internet. Berdasarkan hasil studi literatur Putri dkk. (2023) didapat penggunaan internet di masa pandemi Covid-19 meningkat dan berisiko menyebabkan adiksi pada remaja. Setelah pandemi selesai, subjek tinggal di kos yang membuat rasa kesepiannya bertambah karena jauh dari orangtua. Hal itu membuatnya tidak bisa lepas dari adiksi internet. Internet membuat dirinya dapat mengekspresikan kebutuhan aktualisasi diri Maslow (2018) agar dirinya tidak merasakan kesepian dan merasakan kebahagiaan melalui media internet. Hal itu sejalan dengan penelitian Neto dan Barros (2000) yang menyatakan bahwa ketika individu menggunakan internet, individu tersebut merasakan bahagia, kepuasan, bebas, dan merasa didukung sehingga bebas dari perasaan-perasaan tidak nyaman yang terjadi di dunia realita.

KESIMPULAN

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa adiksi internet membawa dampak negatif bagi remaja baik dalam segi biologis, psikologis, maupun sosial. Adiksi ini memiliki kaitan dengan Maslow karena manusia menganggap bahwa internet mampu memenuhi semua kebutuhan mereka sehingga manusia bergantung pada internet dan melupakan bahwa internet hanya sebuah alat. Oleh karena itu perlu adanya kesadaran dalam diri individu agar mulai mengurangi penggunaan internet, agar hidup tidak terlalu bergantung pada internet. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti tidak bisa mendalami subjek lebih lanjut. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan pengambilan data sebaiknya juga melalui *significant others* agar dapat melihat sejauh mana adiksi internet yang dialami subjek.

REFERENSI

- Akaka, J., Bernstein, C. A., Crowley, Everett, A. S., Geller, J., Graff D., Kashtan, J. F., McVoy, M. K., Nininger, J. E., Oldham, J. M., Schatzberg, A. F., Widge, A. S., & Vanderlip, E. R. (2023). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. In *Atlas of Psychiatry* (5th ed.). https://doi.org/10.1007/978-3-031-15401-0_13
- Cardak. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction support group*. John Suler's the Psychology of Cyberspace.
- Griffiths, M. D. (2018). Diagnosis and management of video game addiction. *ACC Current Journal Review*, 4(5), 26–29. [https://doi.org/10.1016/1062-1458\(95\)92331-E](https://doi.org/10.1016/1062-1458(95)92331-E)
- Griffiths, M. D. (2011). *A first look at communication theory* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gross, E. (2004). Adolescent internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6).
- Hurlock. (1991). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Karimpoor, Chobegloo, Alizadeh, Talebi, Nabizadeh, & Hasanloei. (2013). Comparing internet addiction, feeling of loneliness, and educational progress in psychologically healthy and at-risk people. *International Journal of Pure and Applied Sciences and Technology*, 19(1), 88–94.
- Koc, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Urkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 10(1), 143–148.
- Maslow. (2018). *Motivation and personality* (Fawaid, A., & Maufur (eds.)). Cantrik Pustaka.
- Mutohharoh, & Kusumaputri, S. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(4).

- Neto, & Barros. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *The Journal of Psychology*, 503–514.
- 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.
- Prima, M., Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Putri, R. A., Yulianti, Febriyanti, A. A., Khoulah, K., Sigalingging, L. H., Fauziah, S. Z., & Kusumadinata, A. A. (2023). The prevalence of internet user addiction among communication science students. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(2), 559–568. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2723>
- Salim, Bilal, Hussain, Haseeb, Azher, & Khan. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288–293.
- Setiawan, R., & Suryadi, D. (2021). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada remaja akhir di Jabodetabek selama pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 169. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.17894>
- Suryaningsih, Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 68–78.
- Tonioni. (2013). Definire la dipendenza da internet. *Riv Psichiatr*, 48, 97–100.
- Ybarra, Alexander, & Mitchell. (2005). Depressive symptomatology, youthinternet use, and online interactions: A national survey. *Journal of AdolescentHealth*, 38, 9–18.
- Young. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology Behav*, 1, 237–244.