

TINJAUAN TEORI *RECIPROCAL DETERMINISM* PADA REMAJA DENGAN ADIKSI INTERNET

Rosita Devayanti¹, Felix Handani¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya,
Jl. Raya Rungkut Lor, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293

rositadevayanti06@gmail.com,
felix.handani@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi menjadi fenomena yang terus dibicarakan, salah satunya adalah internet yang semakin hari semakin meningkat jumlah penggunanya. Semakin meningkatnya durasi dalam penggunaan internet, maka kerentanan terhadap adiksi (kecanduan) internet juga semakin meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran adiksi internet pada remaja dengan meninjau berdasarkan teori Reciprocal Determinism Albert Bandura. Penelitian ini menggunakan metode interview, self recording, dan juga kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi internet pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yang kemudian saling memiliki keterkaitan yakni lingkungan, perilaku, dan juga proses psikologis seseorang.

Keywords: adiksi internet, reciprocal determinism, remaja

Abstract

The development of technology has become a continuously discussed phenomenon, one of which is the internet, whose number of users is increasing day by day. With the increase in internet usage duration, the vulnerability to internet addiction also increases. The purpose of this study was to determine the description of internet addiction in adolescents by reviewing the theory of Reciprocal Determinism Albert Bandura. This study used interview methods, self-recording, and also questionnaires. The results of the study showed that internet addiction in adolescents is caused by several factors, which are then interrelated, namely the environment, behavior, and also a person's psychological process.

Keywords: *adolescents, internet addiction, reciprocal determinism*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi menjadi fenomena yang terus dibicarakan saat ini, hal tersebut erat kaitannya dengan penggunaan internet yang semakin hari semakin meningkat jumlah penggunanya. Berdasarkan laporan dari *We Are Social*, pada Januari 2024 menunjukkan jika jumlah pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 185 juta individu, setara dengan 66,5% dari total populasi yang berjumlah 278,7 juta. Jika ditarik mundur ke belakang, angka tertinggi pengguna internet ada pada tahun 2020, dikarenakan pada tahun tersebut seluruh aktifitas berkurang karena adanya virus Covid 19. Pada tahun 2020, jumlah pengguna internet mencapai 175,4 juta dari total penduduk sebanyak 272,1 juta. Angka tersebut menunjukkan jika dalam waktu hampir 4 tahun, akses internet meningkat sebanyak 9,6 juta pengguna.

Selanjutnya data yang diperoleh dari lembaga survey internasional *Hotsuite* dan *We Are Social* (2019), menyatakan jika Indonesia merupakan negara kelima tertinggi di dunia dalam penggunaan internet, setelah Filipina, Brasil, Thailand dan Kolombia, dengan capaian durasi penggunaan internet selama 8 jam 36 menit sehari. Hal tersebut tentu bukan menjadi sebuah

kabar yang baik, serta memerlukan perhatian yang khusus oleh seluruh pihak. Kemudian survey yang dilakukan oleh Farrukh, Sadwick dan Villasenor (dalam Septania & Proborini, 2020) menyebutkan jika 76,4% pengguna internet tidak aman bagi anak usia sekolah, dan 69,2% menyatakan jika belum tercukupinya pemblokiran oleh pihak berwenang terhadap situs-situs tertentu. Hal tersebut dapat disalahgunakan oleh individu yang tidak bertanggung jawab.

Tingginya durasi yang tercatat digunakan oleh pengguna internet di Indonesia dapat menunjukkan jika internet dapat menghasilkan kenyamanan oleh penggunanya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Septania & Proborini, 2020) yang mengemukakan jika pengalaman menggunakan internet dapat memunculkan perasaan nyaman dan euforik, sehingga menyebabkan pengguna tertarik untuk menggunakannya dalam waktu yang semakin lama semakin meningkat. Semakin meningkatnya durasi dalam penggunaan internet, maka kerentanan terhadap adiksi (kecanduan) internet juga semakin meningkat.

Adiksi (kecanduan) internet merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku atau disebut juga dengan *behavioral addiction*, perilaku ini dapat ditandai dengan adanya keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet demi kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan untuk menggunakan internet, mengalami permasalahan *mood* seperti depresi, perasaan terganggu, serta merasa tidak tahan jika berhenti saat menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang sebelumnya direncanakan untuk menggunakan internet. (Cash dkk., 2012).

Adiksi atau kecanduan internet didefinisikan sebagai kegiatan *online* dengan perilaku kompulsif yang mengganggu kehidupan normal dan menyebabkan tekanan hebat pada keluarga, teman, orang-orang terkasih, dan lingkungan kerja. *Internet Addiction Disorder* merupakan salah satu yang menyebabkan penurunan pekerjaan, akademik, sosial, keluarga, keuangan, psikologis, dan fungsi fisiologis. Adiksi internet merupakan *impulse-control disorder* yang tidak melibatkan *intoxicant* dengan keterangan berupa kriteria meningkatnya aktivitas penggunaan internet dan disertai dengan adanya pikiran untuk terus menerus *online*, selanjutnya disebutkan jika penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan permasalahan diantaranya psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut.

Faktor yang memengaruhi adiksi internet

a. Perbedaan genetik.

Dopamine merupakan neurotransmitter yang diproduksi oleh otak, selanjutnya perilaku (termasuk penggunaan internet) merangsang otak untuk melepaskan dopamine, sehingga menghasilkan perasaan senang. Namun terdapat kondisi otak pada beberapa orang yang menghasilkan dopamine lebih sedikit dibandingkan yang lainnya.

b. Sebagai cara melarikan diri dari kenyataan.

Pusat kecanduan internet memaparkan jika hampir 75% pecandu internet memiliki permasalahan dalam hubungannya dengan orang lain, dan kemudian beralih ke interaksi *online* sebagai bentuk pelarian.

c. Kecanduan di perguruan tinggi.

Bagi Sebagian remaja melanjutkan kuliah dan bebas dari pengawasan orang tua dapat menyebabkan mereka dapat menghabiskan waktu dengan menggunakan internet. Selanjutnya, stress di perguruan tinggi dapat berkontribusi terhadap kecanduan.

d. Jenis kelamin.

Sebagian besar peneliti percaya bahwa laki-laki lebih mungkin mengalami kecanduan internet dibandingkan perempuan.

e. Stimulasi dan keterlibatan.

Dengan adanya teknologi baru, maka akan membuat keterlibatan pengguna baru.

f. Dipicu oleh *smartphone*.

Ponsel pintar atau *smartphone* memungkinkan seseorang untuk dapat mengakses internet kapan dan dimana saja sehingga membuka jalan bagi perilaku kecanduan.

g. Keinginan untuk bersosialisasi.

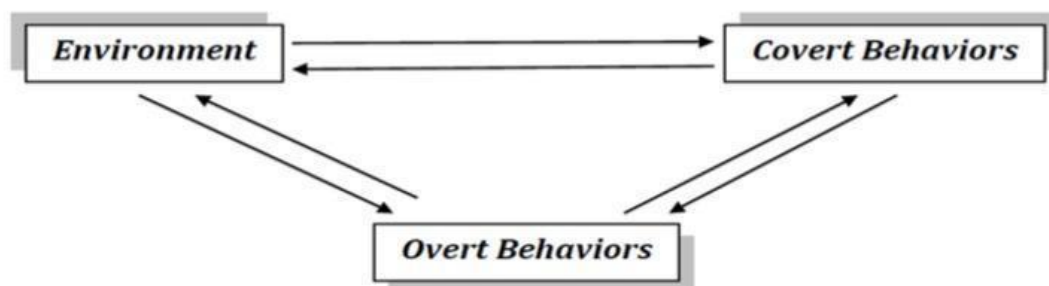
Sebagai masyarakat sosial, sudah tentu terdapat keinginan untuk bersosialisasi, dan beberapa pengguna percaya bahwa pengguna lain bisa menjadi nyata terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam interaksi tatap muka.

Dimensi adiksi internet

Menurut (Griffiths, n.d.) dalam (Nurfadhilah, 2014), terdapat enam dimensi dalam menentukan apakah seseorang termasuk dan sudah digolongkan sebagai adiksi internet, yakni sebagai berikut:

- a. *Salience*, merupakan sebuah kondisi dimana seseorang menganggap penggunaan internet sebagai aktifitas yang paling penting, serta mendominasi pikiran, perasaan, serta tingkah lakunya seperti halnya mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan, dan lainnya.
- b. *Mood modification*, merupakan sebuah pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan. Kemudian akan memunculkan kondisi yang penuh usaha untuk mendapatkan internet sebagai fungsi pendorong, pelarian diri, ataupun sebagai penenang.
- c. *Tolerance*, merupakan sebuah kondisi pemenuhan dalam jumlah tertentu yang harus dipenuhi agar mendapatkan efek perubahan *mood* sesuai yang diinginkan. Individu dengan adiksi internet akan merasakan takut kehilangan sesuatu, sehingga mendorong individu untuk kembali mengakses internet dalam waktu yang panjang.
- d. *Withdrawal symptoms*, merupakan kondisi perasaan yang tidak nyaman karena efek dari penggunaan internet yang dikurangi, hal ini memberikan efek pada fisik seperti pusing dan insomnia, serta efek pada psikologisnya seperti mudah marah.
- e. *Conflict*, merupakan kondisi yang mengarah pada konflik dengan lingkungan sekitar, konflik dalam tugas lainnya, ataupun konflik yang terjadi dengan diri sendiri yang disebabkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.
- f. *Relapse*, merupakan kondisi yang melibatkan pengulangan ke pola sebelumnya setelah ada progress dalam kontrol penggunaan internet.

Kasus adiksi internet dapat ditinjau melalui teori *Reciprocal Determinism* dalam Paradigma Behavioristik. Bandura menyatakan bahwa lingkungan menyebabkan perilaku; tetapi perilaku juga menyebabkan lingkungan. Konsep ini disebut dengan *Reciprocal Determinism*; lingkungan dan perilaku seseorang menyebabkan satu sama lain. Dalam hal ini disebutkan jika kepribadian sebagai interaksi antara tiga hal; lingkungan, perilaku, dan proses psikologis seseorang (Boeree, 2006).



Gambar 3.2. *Principle of Reciprocal Determinism* (Spiegler & Guevremont, 2010)

Konsep ini menggambarkan jika seorang individu memproses informasi dari model dan selanjutnya mengembangkan serangkaian gambaran simbolis perilaku melalui pembelajaran yang bersifat coba-coba, kemudian disesuaikan dengan individu tersebut. Ketiga faktor (*environment/lingkungan*, *covert behaviors/pikiran* dan *overt behaviors/perilaku*) tidak perlu memiliki kekuatan yang sama atau kontribusi yang setara. Potensi *relative* ketiganya beragam tergantung dari pribadi serta situasinya. Pada beberapa waktu tertentu perilaku akan lebih kuat pengaruhnya, namun di lain waktu lingkungan juga memungkinkan memberi pengaruh yang paling besar. Meskipun perilaku dan lingkungan terkadang bisa menjadi kontributor terkuat suatu kinerja, namun kognisi menjadi kontributor yang paling kuat. Lingkungan mempengaruhi perilaku, perilaku mempengaruhi kognisi. Pola ini menggunakan umpan balik, sehingga pada akhirnya menemukan perilaku yang tepat sesuai dengan apa yang dikehendaki (Ansani & Samsir, 2022).

Berdasarkan pendahuluan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran adiksi internet pada remaja berdasarkan tinjauan teori *Reciprocal Determinism*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara kepada subyek yang merupakan salah satu siswi dari SMA X di Mojokerto yang menghabiskan lebih dari 8 jam. Sebagai penguat dalam penggalan data, peneliti juga menggunakan *self-recording* untuk mencatat setiap aktivitas subyek dalam menggunakan internet, serta mengukur tingkat kecanduan internet dengan kuisioner *The Internet Addiction Test (IAT)*. Teknik analisis data penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dari data yang sudah diperoleh.

Interview

Metode *interview* dipilih karena peneliti dapat mengidentifikasi penyebab munculnya perilaku adiksi internet yang ditunjukkan oleh subyek. Melalui *interview* subyek dapat memberikan gambaran yang jelas tentang perilakunya, hal tersebut juga dapat membuat subyek secara tidak langsung mempertimbangkan ulang perilakunya. Selain itu, metode ini dapat mengukur hal-hal yang tidak dapat diukur oleh metode lainnya. Panduan *interview* disusun berdasarkan kriteria/indikasi dari DSM-5 yang terdiri dari: Penggunaan internet yang dominan/berlebihan; *Withdrawal* atau penarikan diri saat internet dihentikan; toleransi (Kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain internet); upaya yang gagal untuk mengontrol partisipasi dalam penggunaan internet; hilangnya minat terhadap hobi dan hiburan sebelumnya; terus menggunakan internet secara berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial; menipu orang lain mengenai durasi/ intensitas penggunaan internet; penggunaan internet untuk melepaskan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas); konsekuensi yang merugikan; membahayakan, kehilangan hubungan/ pekerjaan/ pendidikan/ karir.

Self-recording

Pada metode *self-recording*, subyek diberikan dua jenis jurnal yang perlu diisi. Jurnal yang pertama adalah *daily records* yang memuat hari/tanggal, waktu, tempat, aktivitas internet, pikiran dan perasaannya. Selanjutnya yakni jurnal *behavior daily* yang akan menunjukkan secara lebih rinci terkait aktivitas dalam penggunaan internet, yang berisi hari/tanggal/, durasi penggunaan internet, dan aplikasi yang paling sering digunakan.

Questionnaire: The Internet Addiction Test (IAT)

Kuisisioner *The Internet Addiction Test* digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet yang dialami oleh subyek. Kuisisioner ini terdiri dari 20 item dengan bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan maksud memudahkan subyek dalam mengisi kuisisioner. Selanjutnya pada kuisisioner terdapat 6 pilihan jawaban yakni tidak pernah, jarang, kerap kali, kadang-kadang, sering dan selalu, dengan nilai minimal 0 dan maksimal 5. Penilaian total yang diperoleh adalah dengan cara menjumlahkan nilai yang didapat. Pengelompokan nilai total berdasarkan berikut ini :

- 0 – 30 : Tingkat penggunaan internet yang normal
- 31 – 49 : Kecanduan internet ringan (*mild*)
- 50 – 79 : Kecanduan internet sedang (*moderate*)
- 80 – 100 : Kecanduan internet parah (*severe*)

Subyek penelitian

Subyek dalam penelitian ini berjumlah satu orang yang bernama Bunga (Nama Samaran). Ia merupakan seorang siswi perempuan kelas X di salah satu SMA di Mojokerto. Usia subyek saat penelitian ini dilaksanakan adalah 15 tahun. Bunga mulai memiliki ketertarikan dengan Internet saat ia sedang menempuh Pendidikan di Pondok Pesantren saat masih SMP. Peraturan Pesantren yang melarang santrinya membawa *gadget* menyebabkan Bunga memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, akan tetapi teman-teman Bunga secara sembunyi-sembunyi membawa *gadget* ke Pondok Pesantren. Pada waktu-waktu tertentu Bunga meminjam *gadget* milik temannya dan digunakan untuk mengakses internet. Setelah lulus dari Pondok Pesantren Bunga merasa bebas karena ia bisa menggunakan *gadget* untuk mengakses internet sepuasnya. Berawal dari kondisi tersebut, Bunga mulai tidak bisa mengontrol kebiasaannya mengakses internet. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *life history*, dengan teknik pemilihan subyek menggunakan *purposive sampling*.

Prosedur penelitian

Prosedur pada penelitian ini diawali dengan pemberian *inform consent* yang bertujuan untuk menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang dilaksanakan, serta terjaminnya kerahasiaan data yang digunakan pada penyusunan laporan. Selanjutnya penelitian diawali dengan *interview* untuk mengetahui gambaran profil dan juga kasus *internet addiction* pada subyek, dilanjutkan dengan pemberian *self-recording* untuk diisi secara mandiri oleh subyek. Pengambilan data yang terakhir adalah dengan pengisian kuisisioner yakni *The Internet Addiction Test* yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kecanduan pada subyek.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Berdasarkan dari *interview* yang telah dilakukan peneliti kepada subyek, selanjutnya peneliti mengelompokkan hasil *interview* dengan tiga tema, yakni: 1) Berawal dari keterbatasan, 2) Pelampiasan kekecewaan, 3) Kenyamanan akses internet. Tema-tema tersebut ditentukan berdasarkan jawaban-jawaban *interview* dari subyek yang telah mewakili jawaban-jawaban yang lainnya.

Analisis yang peryama mengenai tema “Berawal dari keterbatasan”, tema tersebut dipilih berdasarkan kondisi kehidupan subyek saat berada di Pondok Pesantren, dimana dalam proses subyek menjadi santri, ia sangat dibatasi dalam penggunaan *gadget* dan internet, akan tetapi ternyata subyek tetap berusaha curi-curi kesempatan untuk dapat mengakses internet dalam waktu yang terbatas.

“...Jadi dulu kan saya dimasukin pondok sama ayah, disitu gak boleh bawa HP sama sekali, tapi teman-teman tetap ada yang bisa bawa hp bu.. jadi saya udah bayangin nanti pas keluar dari pondok saya mau seperti itu juga...”

Selain itu juga subyek sempat beberapa kali dipinjami komik oleh teman-teman di Pondok, dan hal tersebut semakin membuat ia penasaran dan segera ingin mencari lebih dalam dengan menggunakan internet saat lulus dari pondok nanti.

“...Terus temen saya juga ada yang dibawakan orangtuanya komik diam-diam bu, jadinya disimpan dibawah lemari, akhirnya saya dipinjami dan itu bikin penasaran, akhirnya pas sudah keluar saya banyak download versi yang ada di hp...”

Analisis yang kedua mengenai tema “Pelampiasan kekecewaan”. Tema tersebut dipilih karena subyek menjelaskan jika sebenarnya ia ingin masuk sekolah dengan jurusan yang mengarahkan pada karir Polwan, akan tetapi hal tersebut bertentangan dengan orangtuanya. Kemudian sang kakak menyarankan subyek untuk masuk disekolah yang sama dengan ia dulu, yakni sekolah dengan jurusan kesehatan. Subyek merasa sangat terpaksa mengikuti kemauan orangtua dan kakaknya, sehingga ia sangat sering mencurahkan kekesalannya dengan menggunakan internet untuk mengakses sosial media dengan harapan akan dibaca oleh kakak dan orangtuanya.

“... Saya itu pengen masuk sekolah taruna bu, atau SMA, saya pengen jadi polwan, tapi orangtua saya nggak setuju, akhirnya saya dipaksa masuk disekolahnya mbak...”

“...Iya, yaa kayak kata-kata yang ada di tiktok yang menjurus ke orangtua yang memaksa anak, dan juga buat kakak saya, sering saya repost biar dilihat dan biar merasa kalau saya ini sebel menjalani sekolah sekarang ini...”

Analisis ketiga mengenai tema “Kenyamanan akses internet”, tema tersebut menggambarkan kondisi subyek saat ini, ia merasa bahwa menggunakan internet memunculkan rasa nyaman hingga ia mengetahui bahwasanya cukup banyak waktu yang ia habiskan dalam sehari untuk bermain internet tersebut.

“...Iya, lebih sering main internet, soalnya pas main sama teman-teman juga, ujung-ujungnya tetap sibuk sama hp juga, jadi ya sama aja...”

“...Kayak misal pagi bangun tidur jam 6 gitu ya bu, itu langsung ambil hp itu bisa sampai jam 10 atau jam 11 baru berhenti dan mandi...”

“...Ada sih bu, keinginan buat membatasai gitu, tapi ya cuma dalam hati aja, itu pun selalu gagal karna ujung-ujungnya tetep main hp lagi hehehe...”

“...Yaaa biasa aja sih bu, kalau hari ini gak bisa ngurangi main hp ya masih ada besok, besok, gitu terus hehehe...”

Kemudian berdasarkan pencatatan *self-recording*, diketahui subyek menggunakan internet selama 8-13 jam perhari, dengan aplikasi terbanyak di akses adalah Tiktok, *Instagram* dan *WhatsApp*. Kemudian berdasarkan pengisian pada kuisioner *The Internet Addiction Test*, subyek memperoleh skor 63 sehingga termasuk pada kategori kecanduan internet sedang (*moderate*).

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan kepada subyek melalui metode *interview*, *self-recording* dan pengisian kuisioner *The Internet Addiction Test*, peneliti merasa bahwa subyek memang benar mengalami kecanduan internet dalam kategori sedang (*moderate*) sesuai dengan hasil skor IAT. Selain itu subyek juga memenuhi dimensi adiksi internet yang dipaparkan oleh Griffiths dalam (Restu Nurfadhillah, 2014), diantaranya adalah: *Saliency* (subyek mulai menjadikan internet sebagai prioritas utama dalam aktifitasnya sehari-hari, diantaranya adalah menunda kegiatan yang bersifat kebutuhan dasar seperti mandi, makan, karena sedang merasa asik berselancar dengan internet). *Mood Modification* (subyek akan selalu mengusahakan untuk ia tetap bisa menggunakan internet dalam *gadgetnya*, diantaranya adalah memastikan paket kuota internetnya ada. Selain itu subyek marah apabila colokan yang biasa ia gunakan untuk *charge gadgetnya* sedang ada yang menggunakan). *Tolerance* (ketika sedang libur sekolah subyek bisa mengakses internet secara terus menerus dimulai dari bangun tidur di pagi hari, hingga menjelang sore hari di dalam kamarnya. Ia merasa itu merupakan hal yang menyenangkan meskipun ia juga menyadari bahwa badannya terasa sakit-sakit karena terlalu lama berada di dalam kamar tidur hampir setengah hari). *Withdrawal symptoms* (subyek merasa apabila ia mencoba mengurangi bermain internet, maka ia tidak bisa tidur, hal tersebut membuat perasaannya tidak nyaman dan berujung untuk tetap mengakses internet hingga dini hari). *Conflict* (subyek sempat ditegur oleh teman-temannya karena ia selalu sibuk bermain dengan *gadgetnya* untuk mengakses internet, namun subyek juga menyampaikan apabila teman-temannya juga sama, yakni saat berkumpul bersama, mereka malah asik dengan *gadget* dan internetnya masing-masing). *Relaps* (subyek sudah pernah merencanakan untuk mulai mengurangi penggunaan internet, akan tetapi belum berhasil dan subyek selalu berfikir masih ada hari esok untuk coba lagi).

Pembahasan

Triadic Reciprocal Determinism merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari Teori Pembelajaran Sosialnya. Teori ini menyebutkan bahwa lingkungan, perilaku individu, dan faktor psikologis saling memberikan pengaruh antara satu dengan lainnya (Saputra & Fajri, 2024). Istilah “*triadic*” merujuk pada tiga elemen utama yang terlibat dalam interaksi tersebut, yakni:

a. Lingkungan (*Environment*)

Mencakup seluruh faktor eksternal yang memberikan pengaruh kepada individu, diantaranya seperti keluarga, teman, sekolah, dan juga budaya yang ada. Dalam hal ini lingkungan memberikan konteks pembentukan perilaku, serta memberikan penguatan ataupun hukuman. Pada kasus yang terjadi pada subjek, ia mulai mengenal internet dari lingkungannya di Pondok Pesantren. Ia berkesempatan meminjam gadget milik temannya yang dibawa masuk ke pondok pesantren dengan cara sembunyi-sembunyi, hal tersebut dikarenakan peraturan yang ketat mengenai larangan membawa dan mengoperasikan *gadget* di lingkungan pondok pesantren. Namun aturan yang ketat tersebut justru membuat subyek semakin penasaran dengan fitur-fitur yang bisa diakses dengan *gadget* milik temannya, salah satunya dengan berselancar di internet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lesilolo, 2019), menyatakan bahwa kepribadian seseorang berkembang melalui proses pengamatan, dimana individu belajar melalui observasi

atau pengamatan terhadap perilaku orang lain pada lingkungannya. Hal tersebut terjadi pada subyek saat ia mengetahui lingkungan pondok pesantrennya memiliki aturan yang ketat mengenai penggunaan *gadget*, sedangkan ia melihat teman-temannya secara sembunyi-sembunyi menggunakan, pada akhirnya subyek mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya.

b. Perilaku (*Behavior*)

Merupakan *respons* atau tindakan yang dilakukan oleh individu dan dapat diamati, diukur. *Respons* atau tindakan tersebut mencakup tindakan fisik hingga *respons* verbal. Pada saat subyek berada pada lingkungan dengan aturan tidak boleh menggunakan *gadget*, *respons* dan perilaku yang dimunculkan subjek adalah tetap menggunakan dan meminjam *gadget* milik temannya secara sembunyi-sembunyi untuk mengakses internet.

Pola reciprocal determinism ini menggunakan umpan balik, sampai akhirnya menemukan perilaku yang tepat sesuai dengan apa yang dikehendaki. Dengan demikian pembelajaran bukanlah merupakan proses sederhana dimana individu menerima suatu model dan kemudian meniru perilakunya, tetapi merupakan Langkah yang jauh lebih kompleks dimana individu mendekati perilaku model melalui internalisasi atas gambaran yang ditampilkan oleh si model, kemudian diikuti dengan upaya menyesuaikan gambaran itu (Lesilolo, 2019).

c. Faktor Psikologis (*Cognitive Factors*)

Merupakan faktor yang mencakup pikiran, keyakinan, persepsi, dan penilaian individu. Faktor ini memberikan kontribusi peran yang penting dalam kaitannya memahami tentang individu memberikan arti terhadap lingkungan dan meresponsnya dengan perilaku tertentu. Setelah subjek memiliki kebiasaan mengakses internet secara sembunyi-sembunyi di pondok pesantren, ketika ia lulus ia langsung meminta dibelikan *gadget* oleh orangtuanya. Subyek merasa sangat bebas menggunakannya kapan saja karena di rumahnya tidak ada aturan seperti yang ada di pondok pesantren. Ditambah dengan orangtuanya yang tidak memberikan batasan mengenai penggunaan internet sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Bandura mengenai boneka Bobo merupakan demonstrasi dari belajar observasional dan ditunjukkan bahwa anak cenderung terlibat dalam perlakuan yang bengis terhadap boneka yang sama. Bagaimanapun individu akan melakukan peniruan bila perilaku model mendapatkan penguatan (Yanuardianto, 2019).

Kondisi tersebut ditambah dengan keinginan subyek untuk memilih sekolah lanjutan (SMA) tidak disetujui oleh keluarga, dan diarahkan untuk masuk ke sekolah pilihan keluarga. Karena merasa kecewa dengan keluarganya, subyek banyak melampiaskan dengan postingan-postingan di sosial medianya saat ia mengakses internet.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini menjawab tujuan awal yakni untuk mengetahui gambaran adiksi internet pada remaja dengan tinjauan teori *Reciprocal Determinism* oleh Albert Bandura. Dapat diketahui apabila adiksi internet pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yang kemudian saling memiliki keterkaitan yakni lingkungan, perilaku, dan juga proses psikologis seseorang.

REFERENSI

- Ansani & Samsir, M. (2022). Teori pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- Boeree, G. (2006). Personality theories. <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>
- Cash, H., D. Rae, C., H. Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Griffiths, M. D. (n.d.). *Diagnosis and management of video game addiction*. 12.
- Lesilolo, H. J. (2019). Penerapan teori belajar sosial Albert Bandura dalam proses belajar mengajar di sekolah. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 4(2), 186–202. <https://doi.org/10.37196/kenosis.v4i2.67>
- Restu Nurfadhilah. (2014). Pengaruh parenting style dan tipe kepribadian Big Five terhadap kecenderungan adiksi internet. *UIN Syarif Hidayatullah*.
- Saputra, E. I., & Fajri, L. M. I. (2024). Critical review of Albert Bandura's social cognitive theory in the sustainability of the Muhammadiyah student association cadre.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-compassion, grit dan adiksi internet pada generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori kognitif sosial Albert Bandura (Studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di MI). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>
- We Are Social. (2024, 31 January). *Digital 2024 – Wa Are Social Indonesia*. Diakses pada 23 Maret 2024, dari <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>