



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hidup dalam era digital, internet menjadi sebuah kebutuhan yang esensial bagi setiap orang. Perubahan bentuk dan cara komunikasi memang sudah terjadi sejak munculnya internet dan ponsel pintar sejak tahun 2000-an, namun digitalisasi semakin intens dan internet dianggap sebagai penopang kehidupan saat ini. Mulai dari sektor bisnis yang sekarang ber- “metamorfosis” menjadi toko *online*, sektor pendidikan yang mulai menggunakan “guru elektronik”, sampai kepada sektor transportasi yang semakin menjamur dengan ojek *online*-nya. Tidak dapat dipungkiri, internet menjadi pusat dan penggerak segala industri serta mempermudah aktivitas manusia sehari-hari.

Kehadiran internet tidak hanya memudahkan komunikasi, tetapi juga memberi revolusi digital bagi berbagai sektor dan industri di Indonesia. Segalanya bisa didapatkan dari internet semudah mengetuk jari. Mulai dari tips kesehatan sampai kepada resep masakan. Internet sangat membantu kehidupan penggunanya, namun hal ini tidak terlepas dari sisi “buruk” internet yang menimbulkan gejala-gejala psikis maupun fisik yang merugikan. Nyatanya, fungsi internet yang “serba bisa” menjadikan internet seperti candu bagi beberapa orang, bahkan menimbulkan rasa ketergantungan dan tidak bisa lepas dari konsumsi internet, atau yang biasa disebut *internet addiction*. Kecanduan terhadap internet

sendiri diduga memiliki bahaya yang memengaruhi kesehatan mental maupun fisik.

Perdebatan mengenai *internet addiction* masih menjadi kontroversi saat ini, walau edisi terbaru Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)-- sebuah manual yang biasa digunakan untuk mendiagnosa berbagai gangguan mental-- memasukkan kecanduan internet sebagai gangguan yang perlu diteliti lebih jauh, namun menurut Dr Robert Poli, terdapat kemiripan karakteristik dan substansi pada kecanduan internet dengan kecanduan berjudi. Sehingga, saat ini, kriteria diagnosa yang diberlakukan pada *internet addiction* adalah kriteria diagnosa yang digunakan dalam *Pathological Gambling* (Young, 1996).

Selain memberi pengaruh pada kesehatan mental, WHO (*World Health Organization*) sendiri memandang *internet addiction* sebagai sebuah *disorder* yang mampu merusak kesehatan secara fisik. Di tahun 2014, diadakan pertemuan khusus di Tokyo yang membahas masalah penggunaan *internet* berlebihan sebagai sebuah gangguan yang dapat memberikan implikasi terhadap kesehatan. Dalam *meeting reportnya* yang berjudul “*Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices*”, terdapat komponen tipikal yang dijadikan indikator untuk menyatakan bahwa seseorang mengalami gangguan *internet addiction*, yakni *salience* atau penggunaan berlebihan (16 jam/ hari) yang menyebabkan hilang kendali, kehidupan yang terlantar (kekacauan dalam manajemen waktu), lalu *withdrawal* yaitu perasaan kesal dan marah saat tidak dapat mengakses *internet* atau *smart phonenya*, hilangnya toleransi (perilaku membutuhkan *internet* atau *smart phone* yang selalu

ingin lebih dan tidak dibatasi), *conflict* yaitu memisahkan diri dari lingkungannya sampai kepada berbohong kepada orang sekitar, lalu *craving* yaitu keinginan akan keharusan dalam mengakses *internet* dan terobsesi, yang terakhir adalah *mood modification* yaitu menjadikan *internet/smart phone* sebagai obat yang dapat menyembuhkan perasaan buruk atau keadaan bosan.

Istilah kecanduan internet pertama kali dicetuskan oleh Young (1999), yang menjelaskan bagaimana pecandunya memiliki ketergantungan yang kuat terhadap internet, serta sulit membedakan dunia nyata dengan dunia maya. Di Indonesia, istilah *internet addiction* sendiri sudah tidak asing. Perdebatan mengenai bahaya kecanduan internet sudah digaungkan semenjak internet hadir yang semakin berkembang pesat sejak 2002. Berbagai tulisan mengenai bahaya internet dan akibatnya apabila digunakan berlebihan sering kali muncul di dalam artikel majalah dan menjadi bahan penelitian.

Bagaikan mata pedang yang bersisi dua, internet memang memberikan dampak positif tapi disaat yang bersamaan, juga memiliki dampak negatif. Penggunaannya yang memiliki dampak positif seperti menambah pengetahuan, mempermudah komunikasi dan penyebaran informasi. Hal-hal positif dari internet sering kali memberi dampak positif salah satunya pada kasus bencana alam Lombok dan Palu. Melalui internet, beberapa fondasi dan yayasan kemanusiaan berbasis *online* menggalang dana. Dana yang terkumpul pun sangat cepat bersamaan dengan para donatur di dunia maya yang tanggap akan gerakan kemanusiaan ini.

Di sisi lain, internet juga memiliki dampak negatif, seperti yang dijelaskan di atas, bahwa secara garis besar kecanduan internet dianggap dapat merusak kesehatan mental dan fisik. Dampak negatif ini diiringi dengan adanya perubahan pada perilaku penggunaannya, seperti lebih menyukai interaksi *online* ketimbang malas melakukan komunikasi maupun interaksi di dunia nyata yang menimbulkan perilaku apatis atau tidak peduli terhadap sekitarnya (Young & Rodgers, 1998). Selain jarang melakukan interaksi, salah satu dampak negatif kecanduan internet adalah terbengkalainya kehidupan pribadi, kesehatan, dan karir seseorang, dikarenakan terlalu fokus terhadap dunia maya sehingga energinya terkuras dan tidak lagi mementingkan tatanan kehidupannya (Ayas & Horzum, 2013), yang juga dapat berujung pada depresi. Selain itu, pada kesehatan fisik, seperti sakit punggung, kepala, tidak bisa tidur, dan kehilangan berat badan. Tanda lainnya penglihatan yang menjadi tidak jelas dan *carpal tunnel syndrome*, yang menyebabkan sensasi kesemutan, mati rasa, atau nyeri pada jari jempol, tengah, dan telunjuk.

Salah satu contoh konkret dari dampak negatif kecanduan internet adalah kasus bunuh diri di Indonesia yang dilakukan oleh seorang siswa SMAN 2 Kapontori Kabupaten Buton Sulawesi Tenggara, berumur 16 tahun. Dilansir oleh *LINE Today* pada 24 Februari 2019, kejadian ini berawal dari perubahan perilaku yang drastis setelah korban mengenal *game online*, korban menjadi sering menyendiri dan mengunci diri di kamarnya, serta jarang masuk sekolah selama empat bulan terakhir. Perubahan perilaku yang terjadi pada korban merupakan

dampak nyata dari penggunaan internet yang berlebihan, sehingga berujung pada kematian.

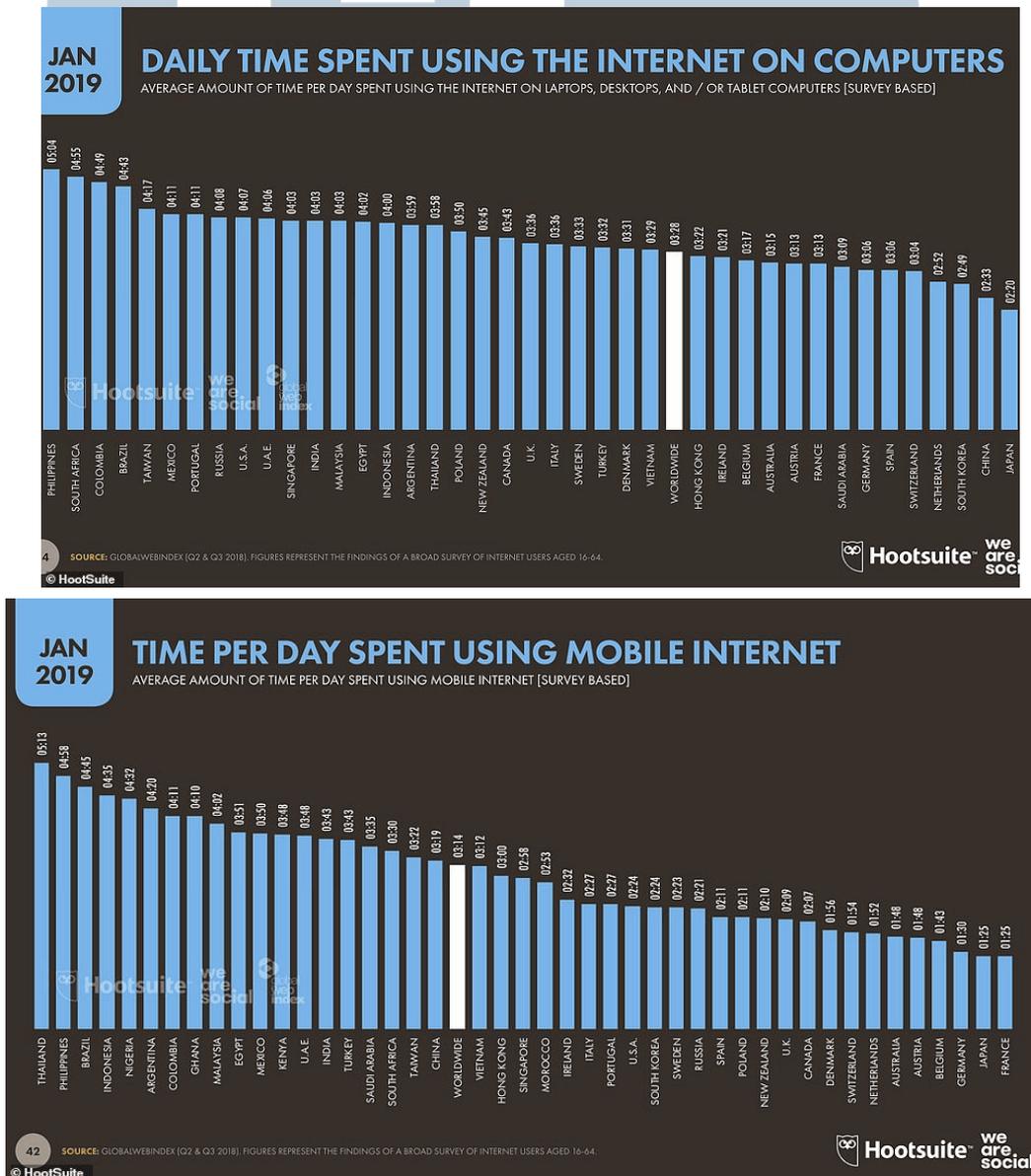
Noni Sri Athari dalam penelitiannya yang berjudul “*Internet Addiction Disorder : Pengaruhnya terhadap Kehidupan Akademik, Sosial dan Keuangan, serta Karakteristik Khalayak Mahasiswa yang Mengalaminya*” menjelaskan bagaimana pecandu internet mengalami banyak kemunduran dalam kehidupannya di bidang akademik, sosial dan finansial. Dalam penelitiannya tersebut, dijelaskan terdapat enam karakteristik yang menunjukkan seseorang mengalami kecanduan internet yakni, tingkat introversi yang tinggi, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, tingkat penggunaan media lain yang rendah, tingkat *self-disclosure* yang rendah, tingkat aktivitas berinternet yang tinggi (*cyber relationships addiction, cyber sexual addiction, online games addiction*), serta total waktu berinternet dalam seminggu yang tinggi.

Baru-baru ini, sebuah perusahaan *advertising* yang bergerak khusus di sosial media bernama We Are Social dan sebuah sistem manajemen sosial media bernama HootSuite, juga mengungkapkan sebuah data mengejutkan yang memperlihatkan rata-rata per jam dari 150 negara dalam konsumsi internet harian. Data tahun 2019 ini diambil dari penelitian Global Web Index kuartal dua dan tiga tahun 2018. Hasilnya, Indonesia memiliki rata-rata 4 jam 32 menit mengkonsumsi internet melalui *smart phone* dan 4 jam melalui komputer.

Banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya, menjadikan Indonesia sebagai negara ke lima dengan jumlah rata-rata waktu terbesar dalam mengkonsumsi internet per harinya, yaitu 8 jam 32 menit. Angka ini sudah

termasuk penggunaan internet yang berlebihan/ kecanduan (*dependent*) seperti yang disebutkan oleh Young (2010) yaitu 20 sampai 80 jam per minggu nya. Hal ini menunjukkan, bahwa Indonesia sudah mengalami perubahan perilaku menjadi pengguna dengan *internet addiction disorder*.

Gambar 1.1. Waktu Penggunaan Internet Harian melalui Komputer dan Mobile Phone



Sumber : Hootsuite dan We Are Social

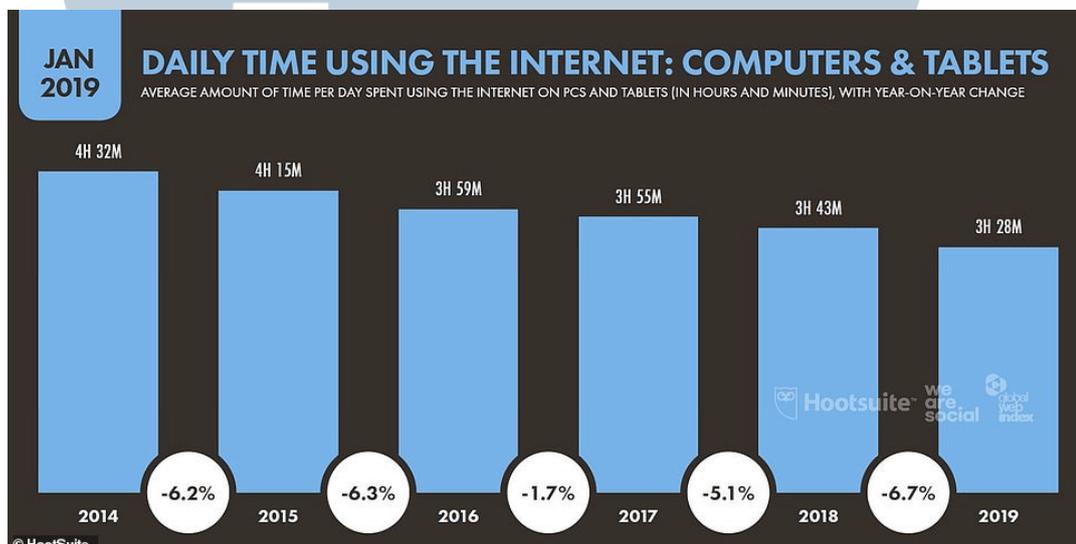
Seolah tidak cukup dengan adanya kehadiran internet, perkembangannya yang semakin canggih juga diikuti dengan kemajuan teknologi komunikasi yang disebut *gadget/ gawai*, salah satunya yang semakin marak adalah ponsel pintar. *Smart phone* semakin lama semakin berevolusi menjadi “pintar”, praktis, dan serba bisa. Tidak heran ponsel masa kini disebut *smartphone* (ponsel pintar). Fungsi *smartphone* kini, tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi, tapi juga kamera, penyimpan data, dan media sosial. Dalam satu gengaman dan ketukkan jari, kini manusia dapat bekerja, belajar, sekaligus bergaul. Perkembangan inheren *smart phone* dan internet merupakan kombinasi sempurna yang semakin mempermudah manusia menjalani segala aspek kehidupannya.

Di sisi lain, kemunculan *smartphone* rupanya turut melipatgandakan masalah dan menimbulkan fenomena baru, yakni kecanduan internet yang mengarah pada fokus berlebihan di *smartphone*. Sebuah fenomena yang membuat para pengguna *smartphone* menjadi takut, khawatir, dan tidak tenang apabila tidak memegang ponsel nya atau berada jauh dari ponsel nya. Di era ini, sangat sulit bagi setiap orang untuk lepas dari *smart phone* nya, dikarenakan “dunia” nya ada di dalam *smartphone*. Pekerjaan, percakapan dan pergaulan sosial dengan teman, sampai kepada jadwal keseharian terdapat di dalam *smartphone*.

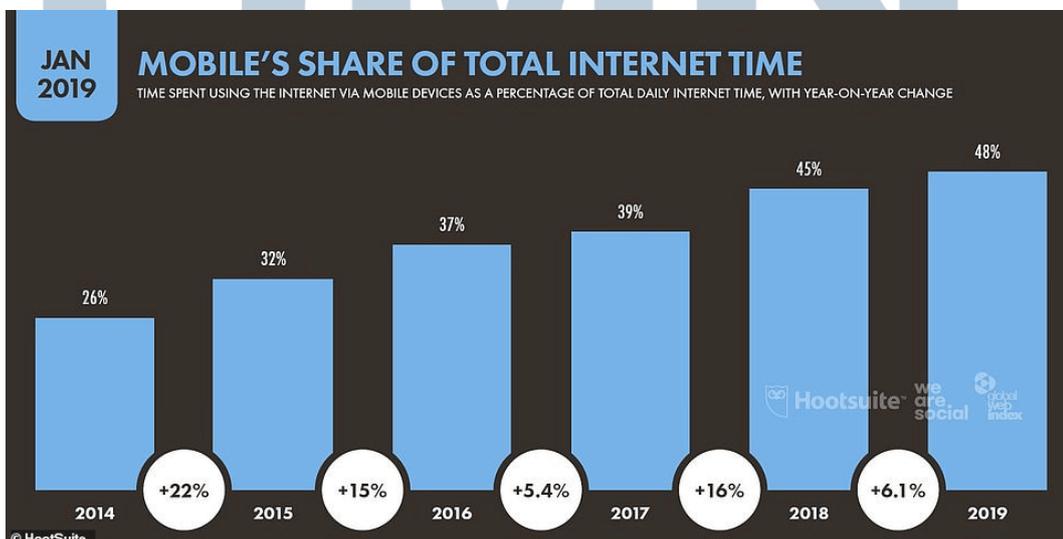
Rupanya, memegang *smartphone* menjadi sebuah tren yang terus meningkat. Tren *smartphone* sebagai “atribut” yang wajib dibawa dan dipegang sepanjang waktu terbukti, dengan semakin meningkatnya persentase penggunaan internet yang diakses melalui *mobile phone* sepanjang lima tahun terakhir. Grafik jumlah waktu penggunaan internet harian Hootsuite di Januari 2019,

menunjukkan adanya penurunan tren mengakses internet melalui komputer dan *gadget* lainnya seperti tablet, seiring dengan meningkatnya akses internet dengan menggunakan penggunaan *mobile phone*. Dari tahun ke tahun, terdapat perubahan kebiasaan dan cara dalam mengkonsumsi internet. Hal ini menunjukkan bahwa *audience* cenderung memilih *mobile phone* untuk melakukan aktivitas di dunia maya ketimbang *gadget* lain.

Gambar 1.2. Grafik penurunan waktu mengakses internet melalui komputer dan tablet



Gambar 1.3. Persentase peningkatan waktu mengakses internet melalui *mobile phone*



Sumber : HootSuite, We Are Social, dan Global Web Index

Di Indonesia sendiri, tren penggunaan *smartphone* pun turut meroket. Lembaga riset *digital marketing* Emarketer menyatakan bahwa pengguna aktif *smartphone* di Indonesia pada 2018 mencapai lebih dari 100 juta orang (meningkat 45 juta orang sejak 2015). Indonesia menjadi negara dengan pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika. Lalu, siapakah pengguna terbesar dari *smartphone* tersebut? Ya, generasi Z-- Generasi yang lahir di tahun 95-an disaat semua terobosan dan inovasi teknologi komunikasi sedang gencar-gencarnya ber-evolusi.

Gambar 1.5. Jumlah Pengguna Smartphone di Indonesia dari tahun ke tahun



Sumber : Setara.net

Besarnya daya konsumsi millennial terhadap internet membuat kaumnya “memimpin” berbagai produsen teknologi untuk membentuk penawaran pasar yang sesuai dengan “selera” millenials. Dari hasil wawancara 4.000 responden yang tersebar di 24 negara, Ericsson ConsumerLab melihat adanya perhatian

khusus terhadap perilaku generasi millennial. Hal ini terurai dalam laporan “Ten Tren Consumer Lab” 2016, bahwa produk teknologi mengikuti gaya hidup masyarakat millennial. Bahkan pada 2018 ini, “Ten Tren Consumer Lab” menunjukkan bahwa tren Virtual Reality merupakan tren yang diciptakan untuk “mengaet” potensi pasar terbesar, yaitu kaum generasi Z.

Persoalan “pemimpin pasar” pun juga terjadi di Indonesia, pasalnya, sebanyak 60% dari pengguna *smartphone* di Indonesia tidak hanya didominasi oleh generasi *millennials*, namun juga termasuk kaum *generasi Z*. Berdasarkan data dari Global Web Index pada 2016 kuartal keempat, *audience* terbanyak yang menggunakan *mobile phone* untuk melakukan aktivitas *online* adalah yang berusia 16 sampai 24 tahun. Hal ini berarti, di Indonesia sendiri, tren *smartphone* berpenetrasi secara sukses kepada *generasi Z*. Melihat intensitas waktu dalam penggunaan internet yang berlebihan dan kaum *generasi Z* yang menjadi pengguna *mobile phone* terbanyak di Indonesia, menjadikan fenomena kecanduan internet di *smartphonena* sebagai sebuah fenomena yang tidak dapat dihindari oleh *generasi Z*. Hal yang menjadi permasalahan adalah, ketidaksadaran dalam diri sendiri, bahwa dirinya sudah mengidap atau menderita kecanduan internet. Sehingga, tidak ada langkah konkret dan pencegahan khusus dalam menangani masalah ini.

Padahal, selain internet, *smartphone* sebagai media dalam mengakses internet juga memiliki sisi negatif yang “memakan” penggunanya. Laporan dalam New England Journal of Medicine menyebutkan bahwa main *smartphone* sambil tiduran dalam posisi miring dengan sebelah mata tertutup beresiko terkena

Transient Smartphone Blindness. Sindrom ini membuat mata menjadi 'buta' beberapa saat karena cahaya dari mata kiri ke mata kanan.

Selain itu, *smartphone* juga mampu memengaruhi konsentrasi manusia. Sebuah sekolah bisnis di McComb, Universitas Texas, Austin, membuat kajian terkait dampak *smartphone* terhadap daya pikir manusia. Adanya notifikasi yang muncul pada *smartphone*, termasuk lampu layar yang tengah berkedip saat ada pemberitahuan atau getaran, mampu merusak konsentrasi. Ketika melihat *smartphone*, kapasitas kognitif yang tersedia akan langsung berkurang secara otomatis dan membuat konsentrasi terpecah.

Hal ini menjadi menarik dan penting diteliti, pertama, dikarenakan banyaknya khalayak *generasi Z* yang sebenarnya sudah menderita kecanduan internet tetapi tidak menyadarinya. Ketidaksadaran ini sangat berbahaya, kecanduan internet yang tidak disadari dan ditangani dengan benar, pada akhirnya akan menjadi *silent killer* karena perilaku kecanduan internet dan *smartphone* sebagai medium memberi efek yang berdampak pada kesehatan psikis dan fisik seseorang. Kedua, Steve Jobs seorang inovator gawai ternama yang menghiasi era digital mengaku, “Kami membatasi berapa banyak teknologi yang bisa digunakan anak-anak di rumah.”, sebagai inovator gadget dan ponsel pintar, Steve Jobs sendiri menyadari betapa bahaya dampaknya bagi generasi selanjutnya. Melihat betapa bahayanya *smartphone*, hal itu tetap tidak mempengaruhi besarnya intensitas penggunaannya oleh *generasi Z* dan apabila tidak ada tindakan lebih lanjut mengenai penanganannya, hal ini akan sangat berbahaya dan berlanjut ke

generasi selanjutnya. Hal ini penting untuk diteliti, melihat implikasinya yang tidak hanya mempengaruhi individu, tapi juga orang disekitar individu.

Salah satu contohnya adalah, penggunaan *smartphone* yang tidak dapat dihentikan saat sedang mengendarai mobil. Hal ini dapat memakan korban jiwa, bukan hanya si pengendara mobil, tapi juga membahayakan para pejalan kaki. Sama halnya dengan kecanduan alkohol, kecanduan terhadap internet maupun *smart phone* juga memiliki penyebab spesifik yang berkaitan erat dengan pengalaman seseorang. Pengalaman-pengalaman inilah yang menjadi unit analisis bagi penulis untuk diteliti. Dilihat dari kutipan Steve Jobs diatas misalnya, terlihat kaitan eratnya pengaruh komunikasi dan manajemen komunikasi di dalam keluarga yang menjadi pembatas dalam penggunaan *gadget* terhadap anak. Sehingga dapat dikatakan bahwa dalam konteks tersebut, terdapat peran komunikasi dalam keluarga yang membuat seseorang terjauh dari bahaya kecanduan internet.

Ketiga, mayoritas penderitanya adalah kaum *generasi Z*, Indonesia akan menerima bonus demografi – jumlah maksimal dari penduduk usia produktif (15 sampai 64 tahun)—yang puncaknya terjadi di tahun 2020 sampai 2030 dengan jumlah generasi millennial mencapai 24 persen, yang setara dengan 63,4 juta dari 179,1 juta jiwa usia produktif. Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Bambang Brodjonegoro, mengatakan bahwa ledakkan usia produktif ini juga diiringi dengan “ancaman” pengangguran karena persaingan yang ketat. Maka dari itu, sangatlah penting bagi generasi Z untuk menjadi generasi unggul yang

menentukan masa depan negara dan menciptakan lapangan kerja. Tentu saja, kecanduan internet bukanlah sebuah pilihan yang tepat.

Penelitian ini akan mengkaji tentang perilaku kecanduan internet yang mengarah kepada fokus berlebihan (ketergantungan) pada *smartphone* yang “menimpa” generasi Z, untuk melihat fenomena tersebut peneliti menggunakan teori dan metode penelitian fenomenologi transendental dari Husserl. Sehingga, penelitian akan dilakukan dengan menyoroti pengalaman serta pengalaman manusia yang menggunakan prinsip *bracketing* agar bebas dari segala jenis prasangka, pendapat, dan ideologi. Penelitian ini juga menggunakan paradigma konstruktivis dengan pendekatan kualitatif deskriptif, serta perspektif ontologi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah menggali lebih dalam tentang bagaimana individu-individu yang mengalami kecanduan internet melalui pengalaman mereka yang berkaitan erat dengan perilaku kecanduan internet di *smartphone*-nya, penelitian ini melihat apakah orang-orang yang kesehariannya menggunakan *smartphone* menyadari bahwa dirinya mengalami ketergantungan terhadap *internet*.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

1.3. Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1. Apa makna *smartphone* dan internet bagi *generasi Z* ?
- 1.3.2. Bagaimana pengalaman *generasi Z* yang memiliki kecanduan internet pada *smartphone*-nya?
- 1.3.3. Bagaimana *generasi Z* memaknai pengalaman kecanduan internet di *smartphonenya*?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat mencapai tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk memahami pengalaman kecanduan internet pada generasi Z.
2. Untuk memahami pemaknaan substansi dan pengalaman yang dialami dari perspektif generasi Z mengenai kegiatan berinternet di *smartphone*.
3. Untuk mendeskripsikan fenomena kecanduan internet di *smartphone* pada generasi Z melalui pemaknaan dan pengalaman apa adanya di lapangan.

1.5. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan suatu ilmu. Berkaitan dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini terbagi menjadi kegunaan akademis dan kegunaan praktis, yang secara umum diharapkan mampu mendatangkan manfaat bagi pengembangan Ilmu Komunikasi.

1. Kegunaan Akademis

a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan bidang psikologi komunikasi dan *media online* dalam konteks efek media khususnya bagi individu dalam kaitannya dengan fenomena kecanduan internet di *smartphone*, dan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian mengenai kecanduan internet dengan pendekatan fenomenologi.

2. Kegunaan Praktis

a. Penelitian ini juga dapat membantu individu membedakan dan menyadari apakah dirinya mengalami kecanduan, yang berujung pada pencegahan. Selanjutnya penelitian ini juga menggali pemaknaan *smartphone* bagi *generasi Z* agar dapat membantu memecahkan permasalahan yang dialami *generasi Z*, sehingga dapat menangani kecanduan internet di *smartphone* dengan benar.

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA