

PSIKOLOGI SIBER:

Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia di Era Digital



Poetri AL-Viany Maqfirah, Arief Yanto Rukmana, S.T., M.M,
Dr. Muhardis, S.S., M.Hum, Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA,
Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA, Burhan Nudin, S.Pd.I., M.Pd.I.,
Dr. Sunariyanto, S.Sos.,MM, Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.,
Angga Aditya Permana, Putri Dian Afrinda, M.Pd.,
Dr. Iswadi Bahardur, S.S., M. Pd., Moh Safii,
Galuh Andina Putri, M.Psi.,Psikolog

PSIKOLOGI SIBER: Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia di Era Digital

Penulis:

**Poetri AL-Viany Maqfirah
Arief Yanto Rukmana, S.T., M.M
Dr. Muhardis, S.S., M.Hum
Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA
Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA
Burhan Nudin, S.Pd.I., M.Pd.I.
Dr. Sunariyanto, S.Sos.,MM
Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.
Angga Aditya Permana
Putri Dian Afrinda, M.Pd.
Dr. Iswadi Bahardur, S.S., M. Pd.
Moh Safii
Galuh Andina Putri, M.Psi.,Psikolog**



GET PRESS INDONESIA

PSIKOLOGI SIBER: Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia di Era Digital

Penulis :

Poetri AL-Viany Maqfirah
Arief Yanto Rukmana, S.T., M.M
Dr. Muhardis, S.S., M.Hum
Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA
Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA
Burhan Nudin, S.Pd.I., M.Pd.I.
Dr. Sunariyanto, S.Sos.,MM
Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.
Angga Aditya Permana
Putri Dian Afrinda, M.Pd.
Dr. Iswadi Bahardur, S.S., M. Pd.
Moh Safii
Galuh Andina Putri, M.Psi.,Psikolog

ISBN : 978-623-198-614-6

Editor : Nanny Mayasari, S.Pd., M.Pd., CQMS

Penyunting: Yuliatr M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka, S.Pd.

Penerbit : Get Press Indonesia

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Palarik Air Pacah RT 001 RW 006
Kelurahan Air Pacah Kecamatan Koto Tangah
Padang Sumatera Barat

Website : www.getpress.co.id

Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, 19 Agustus 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya, buku ini dapat kami hadirkan untuk para pembaca yang terhormat. Buku ini berjudul “PSIKOLOGI SIBER: Konsep dan Strategi Penanganan Perilaku Manusia di Era Digital”.

Di Era yang kian maju dan canggih ini, revolusi teknologi informasi telah mengubah fundamental cara kita berinteraksi, berkomunikasi, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Perkembangan teknologi digital dan internet telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perilaku manusia. Di tengah dinamika perubahan ini, peran ilmu psikologi menjadi semakin penting dalam memahami dan mengatasi beragam masalah perilaku yang muncul di dunia siber.

Buku “PSIKOLOGI SIBER” ini disusun dengan tujuan untuk menjadi referensi yang komprehensif bagi para mahasiswa jenjang S1, S2, dan S3 yang tertarik untuk mendalami studi tentang psikologi siber. Melalui buku ini, kami berupaya untuk menghadirkan konsep-konsep psikologi yang relevan dengan era digital, serta menyajikan strategi-strategi penanganan yang efektif terhadap masalah perilaku manusia yang kerap muncul dalam konteks siber.

Konten dalam buku ini mencakup beragam topik, termasuk dampak penggunaan media sosial, perilaku online yang berisiko, kecanduan internet, cyberbullying, privasi dan keamanan data, dan aspek psikologis dari kecerdasan buatan. Semua materi disajikan berdasarkan hasil penelitian terkini dan pendekatan ilmiah yang didukung oleh referensi terpercaya.

Penulisan buku ini tak lepas dari kontribusi berbagai pihak yang berjasa dalam proses penyusunan. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para peneliti, akademisi, dan praktisi psikologi yang telah berkontribusi dengan pemikiran dan pengetahuan yang berharga. Juga terima kasih tak terhingga untuk Penerbit Get Press Indonesia yang telah

memberikan kesempatan untuk menghadirkan karya ini kepada para pembaca.

Semoga buku ini dapat memberikan wawasan mendalam dan memberdayakan para pembaca untuk menghadapi tantangan psikologi siber di era digitalisasi dengan bijaksana. Harapan kami, buku ini akan menjadi panduan yang berharga dan menjadi pijakan bagi perubahan positif dalam menghadapi berbagai masalah perilaku manusia di dunia siber.

Akhir kata, kami berharap semoga buku :PSIKOLOGI SIBER: Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia di Era Digital” ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bagian dari Upaya mewujudkan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan beretika di tengah kemajuan jaman.

Padang, 19 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB 1_KONSEP PSIKOLOGI SIBER.....	1
1.1. Pendahuluan	1
1.2. Pengertian Psikologi Siber	3
1.3. Cabang dan Ruang Lingkup Psikologi Siber	5
1.4. Penutup	10
DAFTAR PUSTAKA	12
BAB 2_RUANG LINGKUP PSIKOLOGI SIBER	13
2.1. Pendahuluan	13
2.2. Konsep dan Strategi Penanganan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi	15
2.2.1. Literasi Digital	15
2.2.2. Kesejahteraan Psikologis	15
2.2.3. Desain Perilaku	15
2.2.4. Desain yang Berpusat pada Pengguna	16
2.2.5. Gamifikasi dan Insentif	16
2.2.6. Umpan Balik Pengguna dan Peningkatan Iteratif... 16	
2.2.7. Pertimbangan Etis.....	16
2.2.8. Pendidikan dan Pemberdayaan Pengguna.....	17
2.2.9. Kemitraan Kolaboratif.....	17
2.2.10. Proses Adaptasi Berkelanjutan.....	17
2.3. Proses Psikologis di Era Digital	17
2.3.1. Proses Kognitif	18

2.3.2. Proses Emosional.....	18
2.3.3. Proses Sosial.....	19
2.3.4. Realitas Virtual dan Realitas Tertambah	19
2.4. Cyberbullying dan Korban Online	20
2.4.1. Memahami Cyberbullying.....	20
2.4.2. Dampak Cyberbullying.....	21
2.4.3. Faktor Risiko dan Faktor Protektif.....	21
2.4.4. Strategi Pencegahan dan Intervensi	21
2.5. Hubungan Online dan Keintiman.....	22
2.5.1. Pembentukan dan Pemeliharaan Hubungan Online.....	22
2.5.2. Pembentukan dan Pemeliharaan Hubungan Online.....	23
2.5.3. Tantangan dan Manfaat Hubungan Virtual.....	23
2.5.4. Implikasi Psikologis Percintaan Daring	24
2.6. Game Online dan Kecanduan.....	25
2.6.1. Memahami Kecanduan Game Online.....	25
2.6.2. Memahami Kecanduan Game Online.....	25
2.6.3. Faktor Risiko dan Faktor Protektif.....	26
2.6.4. Strategi Intervensi dan Pencegahan	26
2.7. Internet dan Kesehatan Mental	28
2.7.1. Dampak Positif Internet terhadap Kesehatan Mental.....	28
2.7.2. Dampak Negatif Internet terhadap Kesehatan Mental.....	28
2.7.3. Kesejahteraan Digital dan Perawatan Diri.....	29
2.7.4. Pertimbangan Etis dan Dukungan Kesehatan Mental Online	30
2.8. Keamanan Siber dan Faktor Manusia	30

2.8.1. Kerentanan Manusia dalam Keamanan Siber	31
2.8.2. Perilaku Manusia dan Keamanan Siber	31
2.8.3. Tindakan Keamanan yang Berpusat pada Manusia..	32
2.8.4. Pertimbangan Privasi dan Etis.....	32
2.9. Implikasi Etis dan Hukum dari Psikologi Cyber	33
2.9.1. Privasi dan Kerahasiaan	33
2.9.2. Identitas Online dan Jejak Digital.....	34
2.9.3. Etika Penelitian di Lingkungan Daring	34
2.9.4. Perilaku Pelanggaran Online dan Pedoman Etika	35
2.9.5. Pertimbangan Hukum	35
2.10. Arah dan Tantangan Masa Depan	36
2.10.1. Teknologi Baru dan Dampak Psikologisnya	36
2.10.2. Kesejahteraan Digital dan Kesehatan Mental.....	37
2.10.3. Keamanan Siber dan Faktor Manusia.....	37
2.10.4. Interaksi dan Hubungan Sosial Online	37
2.10.5. Pertimbangan Etis dan Hukum	38
2.11. Penutup	39
DAFTAR PUSTAKA	41
BAB 3. KLASIFIKASI KECANDUAN INTERNET	47
3.1. Pendahuluan	47
3.2. Kecanduan Bermain <i>Game</i> (gaming disorder).....	49
3.3. Kecanduan seks <i>online</i> (Cybersexual addiction).....	53
3.6. Kecanduan Jual Beli <i>Online</i>	59
3.7. Kecanduan Pinjaman <i>Online</i>	62
3.8. Kecanduan Transportasi <i>Online</i>	65
DAFTAR PUSTAKA	68

BAB 4 VIDEO GAME ADDICTION	71
4.1. Pendahuluan	71
4.2. Deskripsi Adiksi Game	76
4.2.1. Neurobiologis Adiksi	76
5.2.2 Gejala	77
5.2.3 Dampak.....	80
5.2.4 Treatment	81
DAFTAR PUSTAKA	87
BAB 5 KECANDUAN BERMAIN JUDI ONLINE	95
5.1. Pendahuluan	95
5.2. Terminologi dan Sejarah Kecanduan Perjudian Online...	98
5.3. Etiology	100
5.4. Prevalensi.....	106
5.5. Aktivitas Perjudian Online.....	107
5.6. Masalah Perjudian Online.....	111
5.7. Komorbiditas	114
5.8. Treatment	115
DAFTAR PUSTAKA	118
BAB 6 KECANDUAN PORNOGRAFI ONLINE	125
6.1. Pendahuluan	125
6.2. Definisi Pornografi Online	127
6.3. Dampak Negatif Pornografi Online	130
6.4. Solusi Pornografi Online Perspektif Islam	136
6.5. Penutup.....	138
DAFTAR PUSTAKA	139
BAB 7 KECANDUAN JUAL BELI ONLINE	141

7.1. Pendahuluan	141
7.2. Kecanduan Belanja Online	144
7.2.1. Tanda-tanda kecanduan belanja <i>online</i>	147
7.2.2. Penyebab kecanduan belanja <i>online</i>	149
7.2.3. Cara mengatasi kecanduan belanja <i>online</i>	150
DAFTAR PUSTAKA	151
BAB 8 KECANDUAN PINJAMAN ONLINE	153
8.1. Pendahuluan	153
8.2. Perilaku Manusia dalam Penggunaan Pinjaman Online.....	154
8.2.1. Pengertian Kecanduan Pinjaman Online	155
8.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Pinjaman Online	157
8.2.3. Gejala dan Tanda-Tanda Kecanduan Pinjaman Online.....	158
8.3. Dampak Psikologis dari Kecanduan Pinjaman Online	159
8.3.1. Stres dan Kesejahteraan Psikologis	161
8.3.2. Perubahan Perilaku dan Hubungan Sosial	162
8.3.3. Dampak terhadap Kesehatan Mental	162
8.4. Dampak Lainnya dari Kecanduan Pinjaman Online	163
8.5. Konsep Manajemen Pinjaman Online.....	165
8.5.1. Pendidikan dan Kesadaran akan Risiko Pinjaman Online.....	165
8.5.2. Pengelolaan Diri dan Keterampilan Emosional.....	167
8.5.3. Perencanaan Keuangan dan Pembangunan Kecerdasan Keuangan	168
8.6. Strategi Penanganan Kecanduan Pinjaman Online	170
8.7. Keamanan Digital dalam Menghadapi Pinjaman Online	171

8.8. Tantangan Masa Depan dalam Menghadapi Kecanduan Pinjaman Online	173
DAFTAR PUSTAKA	175
BAB 9_KECANDUAN TRANSPORTASI ONLINE.....	177
9.1. Pendahuluan	177
9.2. Peran Teknologi Informatika dalam Mencegah Kecanduan Transportasi Online	182
9.3. Cara Pengembang Aplikasi Mencegah Kecanduan Transportasi Online.....	186
9.4. Prinsip Pengembangan User Interface yang Ramah Penggunaan.....	190
9.5. Peran Programmer dalam Membuat Aplikasi yang Ramah Penggunaan Sebagai Penanganan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi.	194
9.6. Langkah-langkah Programmer dalam Menciptakan Aplikasi Ramah Penggunaan.....	198
DAFTAR PUSTAKA	203
BAB 10_PERUNDUNGAN CYBER (<i>Cyberbullying</i>)	205
10.1. Pendahuluan	205
10.2. Cyberbullying?	205
10.2.1. Dampak <i>Cyberbullying</i>	210
10.2.2. Karakteristik Cyberbullying?	213
10.2.3. Karakteristik <i>Cyberbullying</i>	218
DAFTAR PUSTAKA	231
BAB 11_DAMPAK PEMBELAJARAN <i>ONLINE</i>	235
11.1. Pendahuluan	235
11.2. Konsep Dasar Pembelajaran <i>Online (Online Learning)</i>	236
11.3. Teknologi dalam Pembelajaran <i>Online</i>	238

11.4. Dampak Pembelajaran <i>Online</i>	241
11.4.1. Adiksi Internet.....	242
11.4.2. Tingkat kecemasan berlebih	245
11.4.3. Kesenjangan sosial di dunia nyata	247
11.5. Penutup	250
DAFTAR PUSTAKA	252
BAB 12 DAMPAK HOAX DALAM INTERNET	257
12.1. Pengantar Hoax dan Internet.....	257
12.2. Karakteristik Informasi Hoax	260
12.3. Dampak Informasi Hoax	265
12.4. Upaya menyelesaikan Informasi Hoax.....	266
DAFTAR PUSTAKA	270
BAB 13 STRATEGI PENANGANAN PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PERILAKU MANUSIA DI ERA DIGITALISASI ...	273
13.1. Pendahuluan.....	273
13.2. Kecenderungan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi.....	273
13.2.1. Gagap Proses	274
13.2.2. FOMO (<i>Fear Of Missing Out</i>)	274
13.2.3. Konsumerisme.....	276
13.2.4. Perubahan Komunikasi Interpersonal	277
13.2.5. Identitas Maya	278
13.3. Strategi Penanganan Permasalahan Psikologis	279
13.3.1. Mengenali Diri Sendiri.....	279
13.3.2. Mengenali Kebutuhan Diri.....	280
13.3.3. Meningkatkan Kesadaran Diri.....	281
13.3.5. Gagal dan Move On	284
13.3.6. Mencari Bantuan Ahli	285

DAFTAR PUSTAKA	286
BIODATA PENULIS	288

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ilustrasi Transportasi Online	177
Gambar 2 Ilustrasi Teknologi Informatika.....	182
Gambar 3 Icon Developer Aplikasi.....	186
Gambar 4 Icon User Interface	190
Gambar 5 Programer di Era Digital Icon	194
Gambar 6 Ilustrasi Siklus Pembuatan Aplikasi	198

BAB 1

KONSEP PSIKOLOGI SIBER

Oleh Poetri AL-Viany Maqfirah

1.1. Pendahuluan

Dunia maya atau siber menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, belajar, dan bahkan bersosialisasi. Di tengah perkembangan ini, muncul disiplin ilmu yang berkembang pesat yang dikenal sebagai psikologi siber. Psikologi siber menjadi topik yang semakin relevan dan penting. Psikologi siber mengacu pada studi tentang interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, serta dampak psikologis yang timbul dari penggunaan teknologi tersebut. Dalam era digital, manusia hidup di dunia yang terhubung secara online melalui media sosial, aplikasi pesan instan, platform digital, dan internet secara umum. Meskipun teknologi digital telah memberikan banyak manfaat dan kemudahan, ia juga membawa tantangan baru dalam memahami psikologi siber di era digitalisasi, diantaranya:

Pertama, Identitas Digital, memiliki identitas digital yang terbentuk melalui profil media sosial, postingan, komentar, dan interaksi online. Identitas digital ini dapat memengaruhi persepsi diri dan citra diri, serta dari dapat membawa tekanan sosial untuk tampil sempurna atau mendapatkan validasi dari orang lain.

Kedua, privasi dan keamanan. Penggunaan teknologi digital juga melibatkan pertukaran informasi pribadi secara online. Kejadian ini seperti kebocoran data, pencurian identitas, dan serangan siber dapat mengancam privasi dan keamanan individu. Hal ini dapat menyebabkan rasa tidak aman,

kekhawatiran, dan bahkan dampak psikologis jangka panjang seperti kecemasan dan ketidakpercayaan terhadap teknologi.

Ketiga, Cyberbullying, salah satu masalah serius dalam psikologi siber adalah *cyberbulling* atau perundungan online. Melalui platform digital, individu dapat menjadi sasaran intimidasi, pelecehan, atau penghinaan secara anonim. Ini dapat menyebabkan stress emosional. Depresi, dan bahkan memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik korban.

Keempat, ketergantungan digital. Ini menjadi tugas terberat bagi pendidikan dan keluarga karena penggunaan yang berlebihan atau ketergantungan terhadap teknologi digital juga merupakan masalah yang perlu di perhatikan. Terutama dalam hal ini media sosial dan hiburan online, ketergantungan ini dapat memengaruhi produktivitas, interaksi sosial langsung, tidur yang cukup, dan keseimbangan hidup secara keseluruhan. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, dan depresi.

Kelima, pengaruh media dan informasi. Dalam era digital, banyak link yang dapat di akses ke berbagai sumber. Namun, dengan penyebaran berita palsu, informasi yang tidak akurat, dan paparan yang berlebihan terhadap konten tertentu, rentan terhadap pengaruh negatif. Hal ini dapat memengaruhi persepsi pengguna tentang dunia, memicu kekhawatiran berlebihan, dan memengaruhi kesehatan mental.

Dalam menghadapi tantangan psikologi siber di era digital, individu perlu mengembangkan literasi digital dan keterampilan psikologis yang dikelola dengan baik. Literasi digital melibatkan pemahaman yang mendalam tentang cara menggunakan teknologi informasi dan komunikasi dengan bijak, termasuk pemahaman tentang risiko dan ancaman yang terkait dengan kegiatan online. Individu harus mampu mengidentifikasi dan mengelola risiko seperti serangan siber, penipuan online, dan pelanggaran privasi.

Selain itu, keterampilan psikologis yang dikelola dengan baik juga penting untuk menghadapi tantangan psikologi siber.

Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat, membangun rasa percaya diri dan harga diri yang positif, serta mengembangkan ketahanan mental. Selanjutnya dalam lingkungan digital yang seringkali dapat menjadi tempat dimana kekerasan verbal, pelecehan, dan tekanan sosial dapat terjadi dengan mudah, keterampilan psikologis ini sangat berperan dalam membantu individu untuk tetap tenang, bijaksana dan mengatasi stres yang mungkin timbul.

Selanjutnya, tidak berlebihan jika dimulai dengan mempelajari dan menerapkan prinsip etika digital dalam kehidupan sehari-hari, yang meliputi: menghormati privasi orang lain, mematuhi hak cipta, dan berperilaku dengan santun saat berinteraksi dengan orang lain di media sosial tentunya secara online. Di harapkan dengan mengembangkan literasi digital dan keterampilan psikologis yang dikelola dengan baik, individu dapat menjadi lebih berdaya dalam menghadapi tantangan psikologi siber, menjaga kesehatan mental dan membangun lingkungan online yang aman dan bermartabat bagi semua pengguna media maya atau media siber.

1.2. Pengertian Psikologi Siber

Psikologi merupakan ilmu yang sangat relevan dan memiliki keterkaitan yang kuat dengan diri kita sebagai manusia. Disiplin ini mempelajari kondisi kejiwaan, perilaku, dan proses mental manusia. Melalui pemahaman psikologi dapat menggali lebih dalam tentang aspek-aspek seperti pikiran, perasaan, motivasi, dan pola perilaku manusia. Dapat dikatakan bahwa psikologi berperan dalam memahami diri sendiri dan orang lain. Diharapkan dengan mempelajari ilmu ini, kita dapat mengenali dan menginterpretasikan perilaku manusia, memahami sebuah tindakan mengapa dilakukan? Mengeksplorasi perasaan dan emosi yang mendasari sebuah tindakan itu. Selain itu, psikologi juga memberikan wawasan tentang cara mengelola stres, mengatasi masalah kejiwaan, meningkatkan kesejahteraan, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, psikologi memberikan landasan bagi berbagai bidang lain,

seperti ilmu pendidikan, ilmu bisnis, ilmu kesehatan mental, dan Ilmu hukum.

Psikologi merupakan bidang ilmu yang kompleks dan luas, yang telah menghasilkan berbagai definisi yang beragam. Definisi-definisi ini merangkum ruang lingkup dan fokus utama dalam memahami kondisi kejiwaan manusia. Beberapa definisi mengacu pada studi tentang pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, sementara yang lain menekankan pada aspek seperti motivasi, emosi, dan interaksi sosial. Definisi ini juga mencerminkan pendekatan dan perspektif yang berbeda dalam mempelajari kognitif, humanistik, atau psikoanalitik. Dengan demikian, banyaknya definisi yang dirumuskan dan keragaman bidang ilmu ini, serta pengakuan akan pentingnya pemahaman yang holistik dalam memahami manusia. Meminjam pendapat Saifudin Ahmad (2023) bahwa psikologi berasal dari dua kata dari Yunani, di antaranya: *Psyche* dan *logos* (Muri'ah Siti, 2020). dimaknai sebagai ilmu jiwa yang menggunakan metode sistematis dalam mempelajari objek kajiannya.

Masih dalam konteks mempelajari fenomena kejiwaan manusia di yakini dengan tiga pendekatan, diantaranya:

1. Kuantitatif, yakni sebuah pendekatan yang digunakan khususnya untuk penelitian dinamika jiwa dan mental manusia secara numerik dan perhitungan statistik. Sedangkan simpulan berdasarkan hasil perhitungan statistik. Dimana pendekatan kuantitatif menggunakan alat ukur, teori sebagai landasan menyusun alat ukur, merumuskan definisi operasional, validitas dan reliabilitas, uji coba alat ukur tentunya yang memiliki kesamaan dalam karakteristik. Selain itu, ada metode yang di gunakan dalam pendekatan kuantitatif, diantaranya: metode korelasi yang bertujuan mengukur kuatnya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Intinya dalam pendekatan kuantitatif mengeksplorasi persepsi dan jiwa seseorang;
2. Pendekatan kualitatif, dari filosofi yang berbeda dengan kuantitatif. Kualitatif berangkat dari subjektivitas sampel

terhadap fenomena dan kedalaman variabel. Pendekatan kualitatif tidak menggunakan alat ukur. Kualitatif lebih menekankan pada peran seorang peneliti sebagai pengumpulan data, melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya metode yang digunakan dalam kualitatif adalah fenomenologi, etnografi dan *grounded theory* yang bertujuan dalam rangka mengembangkan teori.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif keduanya memiliki karakteristik yang berbeda berangkat dari filosofi yang berbeda dan pendekatannya lebih didasarkan pada rumusan masalah dalam penelitian dan tujuan penelitian yang seperti dijelaskan atau diuraikan di atas tetapi jika ingin mengetahui tingkat hubungan dari dua variabel penelitian tidak bisa menggunakan pendekatan kualitatif.

Selanjutnya, masih dalam konteks psikologi siber merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari interaksi antar manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi yang terkoneksi dengan internet. Psikologi siber berfokus lebih pada dampak psikologis dari penggunaan teknologi digital, contohnya perilaku online, penggunaan media sosial, keamanan siber, privasi online, dan efek psikologis dari kejahatan siber. Psikologi siber atau *Cyberpsychology* yang lebih dikenal dalam bahasa indonesia dengan psikologi siber dengan kajian yang terkait dengan perilaku manusia dalam memanfaatkan teknologi untuk berkomunikasi dengan orang lain atau sekitarnya secara virtual internet (Saifuddin Ahmad, 2023) dalam Gordo Lopez & Parker (1999). Berbeda dengan pendapat Takwin (2020) dalam Saifuddin Ahmad (2023) yang lebih menekankan pengertian psikologi siber yang memiliki keterkaitan dengan implikasi kejiwaan dan implikasi komputer/teknologi daring, realiti virtual terhadap kondisi psikologis manusia.

1.3. Cabang dan Ruang Lingkup Psikologi Siber

Cabang ilmu psikologi dan ruang lingkup kajian dari psikologi sangat luas diikuti dengan fenomena yang terjadi

akibat dari dinamika kejiwaan dan proses mental manusia yang semakin kompleks alasan tersebut yang menghadirkan berbagai cabang ilmu dalam psikologi intinya ilmu psikologi bukan memisahkan keutuhan dari ilmu psikologi tetapi lebih memfokuskan pada bidang kajian sehingga kajian dari cabang ilmu psikologi dapat berlangsung secara maksimal walaupun pembagian ilmu psikologi ke dalam berbagai cabang tetapi masih memiliki keterkaitan seperti cabang-cabang psikologi diantaranya:

1. Psikologi agama yang lebih mempelajari tentang kejiwaan dari individu individual proses mental individu ketika dia menjalankan perannya sebagai makhluk beragama;
2. Psikologi klinis ini lebih mempelajari pada gangguan mental dan abnormalitas kejiwaan individu selain itu psikologi klinis juga sangat luas dan memberikan konseling dan psikoterapi terhadap individu yang mengalami gangguan mental atau abnormalitas kejiwaan dari mulai sosial perilaku budaya dan tingkat ekonomi;
3. Psikologi pendidikan psikologi pendidikan ini lebih pada proses mental individu dalam konteks pendidikan dari mulai proses pembelajaran sekolah atau kuliah tema-tema yang dipelajari pendidikan itu seperti contohnya motivasi belajar minat konsentrasi kematangan karir perkembangan pengetahuan atau kognitif perkembangan bahasa perkembangan moral metode pembelajaran gaya pembelajaran serta metode mengajar;
4. Psikologi kognitif cabang psikologi ini lebih mempelajari pada aktivitas kognitif dengan kondisi kejiwaan dari mulai cara kerja otak yang memiliki keterkaitan proses mental individu struktur bagian otak dinamakan emosi individu psikologi kognitif misalnya tema yang dipelajari itu lebih pada ingatan pengambilan keputusan kreativitas;
5. Psikologi perkembangan ini lebih pada atau berfokus mempelajari tahapan perkembangan dari aspek-aspek

kejiwaan dari mulai prenatal anak-anak remaja dewasa lanjut usia sampai dengan kematian sedangkan tema-tema yang dipelajari dari dalam psikologi ini;

6. Psikologi industri dan organisasi ini lebih pada mempelajari dinamika kejiwaan proses mental dalam konteks industri dan organisasi sebenarnya psikologi industri dan organisasi ini memiliki dua cabang psikologi yang sangat berbeda tetapi karena ada banyak tema kesamaan dari keduanya yang dikaitkan dan digabungkan menjadi psikologi industri dan organisasi seperti contohnya tema yang diangkat adalah psikologi industri dan organisasi itu seperti tipe dari kepemimpinan seleksi rekrutmen apa penempatan kerja produktivitas kerja dampak musik terhadap produktivitas budaya organisasi industri motivasi kerja tipe kepribadian karir manajemen konflik motivasi berprestasi stres kerja dan bagaimana cara mengelolanya atau manajemen SDM dan kepuasan dari kerja tersebut;
7. Psikologi komunikasi yang lebih mengkaji atau meneliti tentang proses mental dan dinamika kejiwaan dari perilaku setiap manusia dalam proses komunikasi baik secara individu maupun kelompok psikologi komunikasi ini lebih mengkaji pada proses komunikasi yang dilakukan manusia dari secara individu atau kelompok dengan lebih menggunakan perspektif kerangka psikologi dengan tujuan untuk mencapai komunikasi yang lebih efektif dan efisien;
8. Psikologi forensik ini lebih mengkaji tentang keilmuan psikologi yang lebih diterapkan dalam konteks hukum ada beberapa tema psikologi forensik ini seperti untuk mengetahui kondisi psikologi perilaku tindakan kriminal bagaimana bagaimana menghadapi perilaku tindakan kriminal yang memiliki gangguan jiwa dan perlindungan hak psikologis para saksi;
9. Psikologi politik ini lebih mengkaji tentang bagaimana meneliti dinamika psikologi individu dalam konteks poli dalam konteks politik bagaimana mereka melakukan aktivitas politik dan tema yang mereka pelajari adalah

motif seseorang mencalonkan diri menjadi anggota legislatif faktor-faktor penyebab mencalonkan diri sebagai presiden bagaimana persepsi masyarakat terhadap calon-calon anggota dewan bagaimana cara mengambil keputusan masyarakat ketika memilih calon pemimpin dan kajian psikologi ini lebih mempertimbangkan tentang perumusan kebijakan dari hoax dan politik;

10. Psikologi lintas budaya ini lebih mempelajari tentang perilaku-perilaku yang bersifat khas atau berlatar belakang budaya bagaimana caranya mendalami proses mental dan dinamika psikologinya yang bersifat universal atau maupun bersifat lokal teori psikologi ini lebih banyak digunakan untuk menganalisis perilaku manusia yang melatarbelakangi dari faktor budaya tapi lebih spesifik tentunya pada titik psikologi lintas budaya ini lebih berperan bagaimana memahami kondisi kejiwaan dan perilaku manusia dalam konteks budaya;
11. Psikologi sosial psikologi sosial ini lebih banyak mempelajari tentang kejiwaan proses mental dan konteks sesuai konteks sosial bagaimana psikologi manusia ketika berinteraksi sosial karena diketahui bahwa manusia itu adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan harus hidup berdampingan dengan orang lain nah tema yang dipelajari dalam psikologi sosial itu lebih pada kondisi sosial atribut psikologi agresi prasangka keterkaitan interpersonal dan perilaku sosial atau altruisme;
12. Psikologi eksperimen merupakan cabang dari filsafat tapi dengan berkembangnya psikologi menjadi ilmu mandiri itu tidak terlepas dari penelitian eksperimen yang lebih menekankan pada kejiwaan dan perilaku manusia tema dari psikologi eksperimen itu lebih mengkaji tentang hukum sebab dan akibat bagaimana cara mengendalikan variabel yang menyebabkan penelitian eksperimen itu menjadi bias bagaimana caranya meningkatkan validitas internal dan kualitas eksperimen serta bagaimana rancangan dan desain eksperimen beserta kekurangan

dan kelebihanannya selain itu juga bagaimana cara menganalisis hasil penelitian eksperimen dan kesalahan dan dalam pengambilan keputusan;

13. Psikologi konseling ini lebih banyak membahas tentang macam teknik dalam psikoterapi yang mengatasi abnormalitas kejiwaan seseorang dalam perjalanannya psikologi ini memiliki paradigma yang berbeda terkait kepribadian dan abnormalitas kejiwaan psikologi konseling ini lebih banyak mempelajari tentang etika konseling psikoterapi prinsip-prinsip konseling dan psikoterapi bagaimana dasar dari keterampilan dasar dari konselor psikoterapi isu-isu terkini dalam konseling dan bagaimana dinamika kejiwaan secara individu dan untuk memperoleh teknik konseling dan psikoterapi

Dalam konteks psikologi siber, para ahli mempelajari bagaimana penggunaan teknologi digital menjadi faktor determinan psikologis individu dan masyarakat dengan topik kajian dan ruang lingkupnya. Selanjutnya, ruang lingkup psikologi cyber, di antaranya:

1. Fenomena yang dipelajari individu dalam menggunakan internet yang kita tahu internet adalah produk teknologi masa kini yang banyak menjanjikan informasi cepat instan dan praktis manusia banyak menggunakan internet untuk mempermudah dalam pembelajaran tetapi internet juga memunculkan berbagai dampak negatif masyarakat menggunakan internet dibatasi dengan norma sosial adapun bagian yang memiliki motif penggunaan internet yang bersifat abnormal itu adalah yang umumnya berperilaku kriminal dan menghambat setiap perkembangan kondisi mental;
2. Dampak Internet terhadap kesehatan mental penggunanya;
3. Kecanduan Internet yang menjadi fenomena saat ini;
4. Game online, tujuan awalnya adalah hanya untuk sebuah hiburan di saat penat atau lelahnya aktivitas yang padat.

Game online banyak memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan mental penggunanya;

5. Judi online berkembang dengan pesatnya di dunia maya. Judi online memiliki prinsip dasar yang sama dengan judi pada umumnya, yang memunculkan rasa penasaran para penggunanya;
6. Jual beli online, fenomena ini sangat diminati oleh masyarakat karena hanya tinggal di rumah saja sudah bisa memesan barang yang diinginkan dan diantar sampai depan rumah. Semua aktivitas jual beli online hanya memanfaatkan teknologi;
7. Seks online, fenomena ini banyak terjadi yang berdampak pada kesehatan mental penikmat seks online;
8. Pembelajaran daring atau online yang hanya dilakukan di rumah saja tanpa hadir di kelas. Selain murah secara ekonomis karena tidak membutuhkan biaya transportasi, tetapi ada dampak pada penggunanya yakni kesehatan mental, mudah stres dan cemas berlebihan ;
9. Cyberbullying atau perundungan yang dalam dunia maya atau media sosial berdampak pada kesehatan mental, stres kepercayaan diri, cemas berlebihan, dan depresi.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang cabang dan ruang lingkup psikologi siber dapat disimpulkan bahwa psikologi sangat berperan dalam mempelajari dan memahami ilmu tentang perilaku manusia sebagai pengguna teknologi yang berkaitan erat terutama dengan kesehatan penggunanya. Untuk lebih rincinya akan di bahas dalam bab berikutnya.

1.4. Penutup

Dalam Era digitalisasi, psikologi siber merupakan disiplin ilmu yang semakin relevan dan sangat krusial terutama dalam memahami interaksi manusia dan teknologi informasi dan komunikasi. Hadirnya dunia maya dan teknologi digitalisasi telah membawa banyak manfaat dan tantangan bagi manusia dengan kompleksitas masalah yang perlu diatasi. Ada beberapa tantangan psikologi siber yang tidak dapat di hindari di era

digital termasuk identitas digital, privasi dan keamanan, cyberbullying, bahkan ketergantungan digital. Kondisi ini berimplikasi pada psikologis yang signifikan, dari mulai tekanan sosial, kecemasan yang berlebihan atau depresi.

Upaya dalam mengatasi tantangan psikologi siber di butuhkan literasi digital dan keterampilan psikologis yang dapat di kelola dengan baik. Dimana, literasi digital melibatkan pemahaman bagaimana cara menggunakan teknologi informasi dan komunikasi dengan bijak, dapat menyikapi ancaman dalam aktivitas online, di antaranya: kecanduan internet, game online, judi online, cyberbullying, dan jual beli online. Hadirnya psikologi siber dapat menjawab permasalahan manusia dampak dari perubahan teknologi dan menavigasi dunia maya dengan bijak dalam menciptakan lingkungan digitalisasi aman, sehat, dan bermatabat bagi manusia dan lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, Fredericksen., et al. 2021. Teori dan Aplikasi Psikologi Perkembangan. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Fatwikiningsih, Nur. 2020 Teori Psikologi Kepribadian Manusia. Yogyakarta: Andi Offset
- Faizah., et al. 2017. Psikologi Pendidikan (Aplikasi Teori di Indonesia). Malang: UB Press.
- Jahja, Yudrik. 2015. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana
- Muri'ah, Siti. 2020. Psikologi Perkembangan Anak dan remaja (GMD). Malang: Literasi Nusantara.
- Saifuddin, Ahmad. 2023. Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital. Jakarta: Kencana
- Supratman, 2016. Psikologi Komunikasi. Yogyakarta: Deepublish
- Wilcox Lynn. 2018. Psikologi Kepribadian. Yogyakarta: IRCiSoD

BAB 2

RUANG LINGKUP PSIKOLOGI SIBER

Oleh Arief Yanto Rukmana, S.T., M.M

2.1. Pendahuluan

Di dunia yang saling terhubung dan digerakkan oleh teknologi saat ini, pengaruh teknologi digital terhadap kognisi, perilaku, dan interaksi sosial manusia menjadi semakin signifikan. Saat individu menavigasi lanskap digital (Sudirjo, Apriani, *et al.*, 2023), fenomena dan tantangan psikologis baru muncul, membutuhkan bidang studi khusus yang dikenal sebagai Cyber Psychology (Attrill-Smith *et al.*, 2019). Bab ini bertujuan untuk memberikan eksplorasi mendalam tentang ruang lingkup Cyber Psychology, menyoroti proses psikologis yang terjadi dalam konteks teknologi dan lingkungan online (Fahlevi *et al.*, 2023). Psikologi Cyber, juga disebut sebagai Psikologi Internet atau Psikologi Digital, mencakup studi tentang pikiran dan perilaku manusia dalam kaitannya dengan teknologi digital (Harto, Rozak and Rukmana, 2021), lingkungan virtual, dan interaksi online (Setiawan *et al.*, 2023). Ini adalah bidang interdisipliner yang mengacu pada prinsip dan teori dari psikologi, ilmu komputer, sosiologi, dan disiplin ilmu lain yang relevan. Dengan memahami interaksi yang kompleks antara psikologi manusia dan dunia digital, Cyber Psychology bertujuan untuk mengungkap efek teknologi pada individu dan masyarakat (Acar, 2008).

Evolusi Cyber Psychology sejajar dengan kemajuan pesat dalam teknologi. Karena teknologi digital telah ada di mana-mana, ketergantungan kita pada mereka untuk komunikasi, berbagi informasi, hiburan, dan bahkan pembentukan identitas telah meningkat. Cyber Psychology telah muncul sebagai tanggapan terhadap tantangan psikologis unik yang ditimbulkan

oleh era digital (Sudirjo, Putri, *et al.*, 2023). Ini telah berkembang dari awalnya memeriksa aspek tertentu dari perilaku online, seperti komunikasi online dan komunitas virtual, untuk mencakup topik yang lebih luas seperti cyberbullying, hubungan online, kecanduan game, dan dampak penggunaan internet yang berlebihan pada kesehatan mental (Ancis, 2020).

Signifikansi Cyber Psychology (Billedo, Kerkhof and Finkenauer, 2015) terletak pada kemampuannya untuk mengungkap dinamika psikologis dan konsekuensi dari interaksi digital kita (Baker and Algorta, 2016). Dengan mempelajari efek teknologi pada kognisi, emosi, dan perilaku manusia, peneliti dan praktisi dapat memperoleh wawasan tentang kompleksitas dunia digital (Gunawan, 2021). Pemahaman ini sangat penting untuk mengatasi masalah yang muncul seperti cyberbullying, pelecehan online, pembentukan identitas virtual, dan dampak media sosial terhadap kesehatan mental (Rukmana, 2023).

Uraian tulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai aspek Cyber Psychology, memberikan gambaran menyeluruh tentang ruang lingkup dan implikasinya. Ini akan menyelidiki proses psikologis yang terjadi di era digital, memeriksa topik seperti komunikasi online dan interaksi sosial, pembentukan identitas digital, hubungan online, kecanduan game, keamanan dunia maya, dan implikasi etis dan hukum dari dunia digital. Dengan demikian, bab ini berupaya membekali pembaca dengan pemahaman yang lebih dalam tentang dimensi psikologis dunia digital dan implikasinya bagi individu, masyarakat, dan bidang psikologi.

Pada bagian selanjutnya, kita akan menyelidiki fenomena psikologis tertentu dan mengeksplorasi temuan penelitian, kerangka teori, dan aplikasi praktis dalam domain Cyber Psychology (Gordo-López and Parker, 1999). Dengan memeriksa hubungan rumit antara psikologi dan teknologi, kami berharap dapat memberikan wawasan berharga yang dapat menginformasikan intervensi, kebijakan, dan pedoman etika dalam lanskap digital yang terus berkembang (Attrill, 2015).

2.2. Konsep dan Strategi Penanganan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi

Era digitalisasi telah membawa perubahan signifikan pada perilaku manusia yang didorong oleh maraknya adopsi teknologi dan internet (Yanto Rukmana, Harto and Gunawan, 2021). Untuk secara efektif menangani perilaku manusia di era digital ini, beberapa konsep dan strategi dapat digunakan (Y Rukmana and Sukanta, 2020). Bagian ini menguraikan konsep dan strategi utama untuk memahami dan mengelola perilaku manusia dalam konteks digitalisasi (Harley, Morgan and Frith, 2018).

2.2.1. Literasi Digital

Mempromosikan literasi digital: Meningkatkan keterampilan literasi digital individu sangat penting untuk memberdayakan mereka dalam menavigasi lanskap digital secara efektif. Ini termasuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengevaluasi informasi online, memahami jejak digital, dan mempraktikkan perilaku online yang bertanggung jawab.

2.2.2. Kesejahteraan Psikologis

Menumbuhkan kesejahteraan digital: Dengan peningkatan digitalisasi, penting untuk mempromosikan kebiasaan dan keseimbangan digital yang sehat dalam kehidupan individu. Ini termasuk mendorong penggunaan teknologi yang hati-hati, menetapkan batasan untuk waktu layar, dan memprioritaskan koneksi dan aktivitas kehidupan nyata.

2.2.3. Desain Perilaku

Memanfaatkan prinsip-prinsip desain perilaku: Terapkan teknik desain perilaku untuk memengaruhi dan membentuk perilaku yang diinginkan dalam lingkungan digital. Ini mungkin melibatkan penggunaan strategi desain persuasif,

dorongan, dan dorongan untuk mendorong tindakan positif dan mencegah perilaku berbahaya.

2.2.4. Desain yang Berpusat pada Pengguna

Tekankan desain yang berpusat pada pengguna: Desain platform dan antarmuka digital dengan pemahaman mendalam tentang kebutuhan, preferensi, dan perilaku pengguna. Menggabungkan umpan balik pengguna dan melakukan pengujian kegunaan untuk menciptakan pengalaman yang intuitif dan ramah pengguna yang selaras dengan perilaku manusia.

2.2.5. Gamifikasi dan Insentif

Memanfaatkan gamifikasi: Memasukkan elemen gamifikasi, seperti hadiah, tantangan, dan pelacakan kemajuan, untuk memotivasi dan melibatkan pengguna dalam mencapai tujuan atau perilaku yang diinginkan. Pendekatan ini dapat diterapkan di berbagai domain, termasuk pendidikan, kebugaran, dan keamanan siber.

2.2.6. Umpan Balik Pengguna dan Peningkatan Iteratif

Tekankan loop umpan balik pengguna: Tetapkan mekanisme untuk mengumpulkan umpan balik dan wawasan pengguna untuk terus meningkatkan platform dan layanan digital. Secara teratur minta umpan balik, lakukan survei, dan analisis data perilaku pengguna untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan optimalkan pengalaman pengguna.

2.2.7. Pertimbangan Etis

Prioritaskan pertimbangan etis: Memasukkan prinsip etika dalam desain dan implementasi sistem digital. Pertimbangkan masalah seperti privasi, keamanan data, persetujuan, dan penggunaan informasi pribadi yang bertanggung jawab. Patuhi pedoman etika dan peraturan hukum untuk melindungi hak pengguna dan menjaga kepercayaan.

2.2.8. Pendidikan dan Pemberdayaan Pengguna

Berikan pendidikan pengguna: Edukasi pengguna tentang potensi risiko, tantangan, dan praktik terbaik terkait digitalisasi. Tawarkan program pelatihan, lokakarya, dan sumber daya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengguna di berbagai bidang seperti keamanan dunia maya, privasi online, dan kesejahteraan digital.

2.2.9. Kemitraan Kolaboratif

Kolaborasi asuh: Kolaborasi antara peneliti, pengembang teknologi, pembuat kebijakan, dan pendidik sangat penting untuk mengatasi tantangan kompleks yang ditimbulkan oleh digitalisasi. Membina kemitraan interdisipliner untuk berbagi pengetahuan, bertukar wawasan, dan mengembangkan solusi komprehensif yang mempertimbangkan faktor teknologi dan manusia.

2.2.10. Proses Adaptasi Berkelanjutan

Tetap beradaptasi: Ketahuilah bahwa perilaku manusia di era digital terus berkembang. Tetap perbarui tren, teknologi, dan pola perilaku yang muncul. Tetap fleksibel dan terbuka untuk menyesuaikan strategi dan pendekatan agar selaras dengan perilaku manusia yang berkembang dan kemajuan digital.

Dengan menerapkan konsep dan strategi ini, individu, organisasi, dan pembuat kebijakan dapat menavigasi kompleksitas perilaku manusia di era digitalisasi. Dengan fokus pada peningkatan literasi digital, kesejahteraan psikologis, desain yang berpusat pada pengguna, pertimbangan etis, dan adaptasi berkelanjutan, dimungkinkan untuk memanfaatkan manfaat digitalisasi sambil mengelola dan membentuk perilaku manusia secara efektif di dunia digital.

2.3. Proses Psikologis di Era Digital

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu memandang, berpikir, dan berinteraksi dengan

dunia (Wakil *et al.*, 2022). Bagian ini mengeksplorasi proses psikologis yang mendasari kognisi dan perilaku manusia dalam konteks teknologi dan lingkungan online. Memahami proses ini sangat penting untuk memahami dampak teknologi digital pada individu dan masyarakat secara keseluruhan.

2.3.1. Proses Kognitif

- a) ***Pemrosesan Perhatian dan Informasi:*** Jelajahi bagaimana teknologi digital, seperti ponsel cerdas dan media sosial, memengaruhi proses perhatian dan pemrosesan informasi. Diskusikan konsep seperti multitasking, kelebihan informasi, dan pengaruh notifikasi pada fungsi kognitif;
- b) ***Memori dan Pengambilan:*** Selidiki bagaimana lingkungan digital memengaruhi proses memori, termasuk pengodean memori, penyimpanan, dan pengambilan. Pelajari fenomena seperti amnesia digital, efek Google, dan peran teknologi dalam augmentasi memori;
- c) ***Persepsi dan Interpretasi:*** Menganalisis bagaimana dunia digital memengaruhi proses perseptual dan interpretasi informasi. Diskusikan isu-isu seperti dampak rangsangan visual online, literasi media digital, dan bias kognitif di lingkungan online.

2.3.2. Proses Emosional

- a) ***Penularan Emosional:*** Jelajahi bagaimana emosi menyebar dan memengaruhi individu melalui platform digital, seperti media sosial. Diskusikan dampak konten emosional, emosi viral, dan peran komunitas online dalam membentuk pengalaman emosional;
- b) ***Efek Disinhibisi Daring:*** Periksa bagaimana individu dapat menunjukkan ekspresi emosional dan perilaku yang berubah secara daring karena anonimitas dan berkurangnya isyarat sosial dari lingkungan digital.

Diskusikan implikasi rasa malu untuk pengalaman emosional positif dan negative;

- c) **Regulasi Emosional:** Selidiki peran teknologi digital dalam proses regulasi emosional. Jelajahi bagaimana individu menggunakan teknologi untuk manajemen suasana hati, ekspresi emosional, dan mencari dukungan sosial.

2.3.3. Proses Sosial

- a) **Presentasi Diri dan Pembentukan Identitas:** Jelajahi bagaimana teknologi digital memengaruhi presentasi diri dan konstruksi identitas. Diskusikan topik seperti manajemen identitas online, manajemen kesan, dan potensi eksplorasi dan eksperimen identitas;
- b) **Pengaruh Sosial dan Kesesuaian:** Periksa bagaimana pengaruh sosial beroperasi dalam komunitas online dan lingkungan virtual. Diskusikan topik seperti konformitas online, perbandingan sosial, dan dampak budaya pemberi pengaruh pada perilaku dan sikap.
- c) **Dukungan dan Hubungan Sosial:** Selidiki peran teknologi digital dalam memfasilitasi jaringan dan hubungan dukungan sosial. Diskusikan manfaat dan tantangan pertemanan online, komunitas virtual, dan dampak media sosial terhadap keterhubungan sosial.

2.3.4. Realitas Virtual dan Realitas Tertambah

- 1) **Pencelupan dan Kehadiran:** Jelajahi proses psikologis yang mendasari pencelupan dan kehadiran di lingkungan virtual dan augmented reality. Diskusikan bagaimana teknologi ini dapat memengaruhi persepsi, kognisi, dan emosi;
- 2) **Efek Perilaku dan Kognitif:** Periksa potensi perubahan perilaku dan kognitif akibat paparan yang terlalu lama terhadap realitas virtual dan augmented. Diskusikan topik seperti perwujudan virtual,

peningkatan empati, dan dampak pada kognisi spasial.

Proses psikologis di era digital memungkinkan kita memahami bagaimana teknologi membentuk kognisi, emosi, dan interaksi sosial manusia. Dengan memeriksa proses ini, peneliti dapat mengembangkan strategi untuk mengoptimalkan pengalaman digital, mempromosikan kesejahteraan digital, dan mengatasi potensi tantangan yang terkait dengan penggunaan teknologi. Selain itu, pengetahuan ini dapat menginformasikan desain antarmuka yang ramah pengguna, intervensi digital, dan inisiatif pendidikan yang ditujukan untuk meningkatkan pengalaman psikologis individu di dunia digital.

2.4. Cyberbullying dan Korban Online

Cyberbullying dan viktimisasi online adalah masalah psikologis signifikan yang muncul di era digital (Meng *et al.*, 2017). Bagian ini mengeksplorasi dinamika, dampak, dan strategi pencegahan yang terkait dengan cyberbullying dan viktimisasi online, menyoroti aspek psikologis dari fenomena ini (Ahuja and Alavi, 2017a).

2.4.1. Memahami Cyberbullying

- a) **Definisi dan Bentuk:** Definisikan cyberbullying sebagai penggunaan alat komunikasi digital yang disengaja dan berulang-ulang untuk melecehkan, mengintimidasi, atau merugikan orang lain. Diskusikan berbagai bentuk cyberbullying, seperti serangan langsung, pengucilan, peniruan identitas, dan penyebaran rumor;
- b) **Karakteristik dan Peserta:** Jelajahi karakteristik cyberbullying, termasuk anonimitas dan persepsi jarak dari lingkungan online. Diskusikan peran cyberbully, korban, dan saksi dalam insiden cyberbullying.
- c) **Dinamika Psikologis:** Periksa proses psikologis yang berkontribusi terhadap cyberbullying, seperti agresi,

dinamika kekuatan, perbandingan sosial, dan pengaruh rasa malu online. Diskusikan bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dalam konteks digital.

2.4.2. Dampak Cyberbullying

- 1) **Konsekuensi Emosional dan Psikologis:** Jelajahi efek psikologis dari cyberbullying pada korban, termasuk peningkatan tingkat kecemasan, depresi, harga diri rendah, dan ide bunuh diri. Diskusikan dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan kesejahteraan;
- 2) **Konsekuensi Akademik dan Sosial:** Diskusikan bagaimana cyberbullying dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik korban, hubungan sosial, dan penyesuaian secara keseluruhan. Atasi potensi isolasi, pengucilan sosial, dan gangguan pertemanan offline.

2.4.3. Faktor Risiko dan Faktor Protektif

- a) **Faktor Kerentanan:** Periksa faktor individu yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi korban cyberbullying, seperti harga diri yang rendah, kecemasan sosial, dan pengalaman intimidasi sebelumnya. Diskusikan interaksi antara viktimisasi offline dan online;
- b) **Faktor Pelindung:** Jelajahi faktor pelindung yang dapat melindungi individu dari efek negatif cyberbullying, seperti dukungan sosial yang kuat, ketahanan digital, dan literasi digital. Diskusikan peran keterlibatan orang tua dan intervensi berbasis sekolah dalam pencegahan.

2.4.4. Strategi Pencegahan dan Intervensi

- 1) **Program Pendidikan dan Kesadaran:** Diskusikan pentingnya mendidik individu, termasuk anak-anak, orang tua, pendidik, dan anggota masyarakat, tentang cyberbullying. Soroti perlunya program

kewarganegaraan digital yang mempromosikan perilaku online yang etis dan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab;

- 2) ***Sistem Pelaporan dan Dukungan***: Mengatasi pentingnya membangun mekanisme pelaporan dan sistem dukungan untuk korban cyberbullying. Diskusikan peran saluran bantuan, layanan konseling, dan sumber daya keamanan online;
- 3) ***Tindakan Hukum dan Kebijakan***: Jelajahi tindakan hukum dan kebijakan yang diterapkan untuk mengatasi cyberbullying, termasuk undang-undang yang melarang cyberbullying dan pelecehan. Diskusikan tantangan penegakan langkah-langkah ini dan perlunya kerjasama internasional.

Dinamika psikologis cyberbullying dan viktimisasi online, memberikan pemahaman bagi peneliti, pendidik, dan pembuat kebijakan dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif (Norman, 2017). Dengan mempromosikan empati digital, memupuk hubungan online yang positif, dan membekali individu dengan keterampilan untuk menjelajahi dunia digital dengan aman, kami dapat menciptakan lingkungan online yang lebih sehat dan lebih inklusif untuk semua orang (Parsons, 2019).

2.5. Hubungan Online dan Keintiman

Era digital telah merevolusi cara individu membentuk dan memelihara hubungan (Rukmana, Bakti, *et al.*, 2023). Bagian ini mengeksplorasi aspek psikologis dari hubungan dan keintiman online, memeriksa dinamika unik, tantangan, dan manfaat yang terkait dengan koneksi dan ikatan melalui platform digital (Wilson, Fornasier and White, 2010).

2.5.1. Pembentukan dan Pemeliharaan Hubungan Online

- a) ***Jejaring Sosial Online***: Diskusikan bagaimana platform jejaring sosial telah memfasilitasi pembentukan hubungan online. Periksa peran

informasi profil, minat bersama, dan pencocokan algoritmik dalam menghubungkan individu;

- b) ***Komunitas Virtual***: Jelajahi konsep komunitas virtual dan bagaimana mereka menyediakan platform bagi individu dengan minat atau identitas yang sama untuk membentuk hubungan. Diskusikan peran forum, game online, dan kelompok minat khusus dalam membina koneksi;
- c) ***Kencan Online***: Periksa fenomena kencan online dan implikasi psikologisnya. Diskusikan keuntungan dan kerugian menggunakan aplikasi kencan, strategi presentasi diri, dan dampak komunikasi virtual pada inisiasi hubungan.

2.5.2. Pembentukan dan Pemeliharaan Hubungan Online

- 1) ***Pengungkapan Diri dan Kepercayaan***: Jelajahi bagaimana individu menavigasi pengungkapan diri dalam hubungan online. Diskusikan tantangan membangun kepercayaan dan keintiman tanpa memanfaatkan isyarat non-verbal dan kedekatan fisik;
- 2) ***Persepsi Keintiman***: Selidiki bagaimana individu memandang dan mengalami keintiman dalam hubungan online. Diskusikan faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan kedekatan emosional, seperti pengalaman bersama, kerentanan, dan gaya komunikasi;
- 3) ***Kepuasan Hubungan***: Periksa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hubungan dalam hubungan online. Diskusikan pentingnya kualitas komunikasi, dukungan sosial yang dirasakan, dan peran teknologi dalam mempertahankan hubungan jarak jauh.

2.5.3. Tantangan dan Manfaat Hubungan Virtual

- a) ***Deception and Catfishing***: Mengatasi masalah penipuan dan catfishing dalam hubungan online.

Diskusikan motivasi psikologis di balik praktik penipuan dan potensi dampaknya terhadap kesejahteraan individu;

- b) ***Efek Disinhibisi Online***: Jelajahi bagaimana efek disinhibisi online dapat memengaruhi dinamika hubungan virtual. Diskusikan potensi peningkatan pengungkapan diri, ekspresi emosional, atau perilaku negatif karena berkurangnya kendala sosial;
- c) ***Jarak Geografis dan Hubungan Jarak Jauh***: Periksa tantangan yang dihadapi oleh individu dalam hubungan jarak jauh yang difasilitasi oleh komunikasi digital. Diskusikan strategi koping, perilaku pemeliharaan, dan dampak pemisahan fisik pada hubungan emosional.

2.5.4. Implikasi Psikologis Percintaan Daring

- 1) ***Gaya Keterikatan***: Jelajahi bagaimana gaya keterikatan bermanifestasi dalam hubungan romantis online. Diskusikan dampak pola keterikatan yang aman, cemas, dan menghindar pada kepuasan hubungan dan perilaku online;
- 2) ***Cinta dan Ikatan Emosional***: Periksa sifat cinta dan ikatan emosional dalam hubungan online. Diskusikan bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan cinta tanpa kehadiran fisik, dan potensi hubungan emosional yang mendalam;
- 3) ***Perselingkuhan Online***: Atasi masalah perselingkuhan online dan dampaknya terhadap hubungan. Diskusikan motivasi psikologis di balik urusan online dan tantangan yang dihadapi dalam membangun kembali kepercayaan.

Urgensi memahami aspek psikologis dari hubungan online dan keintiman dapat memberikan wawasan tentang strategi komunikasi yang efektif, dampak teknologi pada hubungan emosional (Chadijah *et al.*, 2023), dan faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hubungan (S-O'Brien *et al.*, 2011). Pengetahuan ini dapat membimbing para profesional

dalam memberikan dukungan dan panduan bagi mereka yang menjalani hubungan virtual (Acar, 2008).

2.6. Game Online dan Kecanduan

Game online telah menjadi bentuk hiburan dan interaksi sosial yang semakin populer di era digital (Rukmana, Zebua, *et al.*, 2023). Namun, bagi sebagian orang, game online dapat menyebabkan perilaku bermasalah dan kecanduan (Parsons, 2019). Bagian ini mengeksplorasi aspek psikologis dari game online dan kecanduan, memeriksa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan game, dampaknya, dan strategi intervensi potensial (Barliana, 2011).

2.6.1. Memahami Kecanduan Game Online

- a) ***Definisi dan Kriteria:*** Definisikan kecanduan game online sebagai pola bermain game berlebihan yang terus-menerus dan berulang yang menyebabkan gangguan signifikan di berbagai bidang kehidupan individu. Diskusikan kriteria diagnostik yang diajukan oleh para ahli dan perdebatan yang sedang berlangsung seputar kecanduan game sebagai gangguan yang berbeda;
- b) ***Faktor Psikologis:*** Periksa faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kecanduan game online, seperti sifat game yang bermanfaat, eskapisme, hubungan sosial, dan daya tarik pencapaian dan penghargaan dalam game;
- c) ***Motivasi Game:*** Jelajahi motivasi di balik game online, termasuk pencapaian, persaingan, interaksi sosial, pencelupan, dan pelarian. Diskusikan bagaimana motivasi ini dapat memengaruhi perkembangan perilaku kecanduan game.

2.6.2. Memahami Kecanduan Game Online

- 1) ***Konsekuensi Akademik dan Pekerjaan:*** Diskusikan bagaimana game yang berlebihan dapat menyebabkan prestasi akademis yang rendah,

kinerja pekerjaan yang buruk, dan prospek karir yang terganggu. Atasi dampak dari waktu yang dihabiskan untuk bermain game pada domain kehidupan penting lainnya;

- 2) ***Efek Kesehatan Fisik dan Mental:*** Periksa konsekuensi kesehatan fisik dari game yang berlebihan, seperti gaya hidup, gangguan tidur, dan pengabaian perawatan diri. Diskusikan potensi masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan isolasi sosial;
- 3) ***Hubungan Interpersonal:*** Jelajahi bagaimana kecanduan game online dapat membuat hubungan interpersonal tegang, menyebabkan konflik, pengabaian kewajiban sosial, dan berkurangnya dukungan sosial. Diskusikan dampaknya terhadap dinamika keluarga dan persahabatan.

2.6.3. Faktor Risiko dan Faktor Protektif

- a) ***Faktor Kerentanan:*** Periksa faktor individu yang dapat meningkatkan kemungkinan berkembangnya kecanduan game online, seperti ciri kepribadian tertentu (misalnya, mencari sensasi, impulsif), masalah kesehatan mental (misalnya, depresi, kecemasan), dan faktor sosial (misalnya, kesepian , pengaruh teman sebaya);
- b) ***Faktor Protektif:*** Diskusikan faktor protektif yang dapat mengurangi risiko kecanduan game online, termasuk dukungan sosial yang kuat, mekanisme koping yang sehat, gaya hidup seimbang, dan keterlibatan orang tua. Sorot peran literasi digital dan pendidikan game yang bertanggung jawab.

2.6.4. Strategi Intervensi dan Pencegahan

- 1) ***Skrining dan Diagnosis:*** Diskusikan pentingnya skrining dini dan diagnosis akurat kecanduan game online. Atasi tantangan untuk mengidentifikasi

kecanduan dalam lingkungan digital yang kompleks dan kebutuhan akan alat penilaian standar;

- 2) ***Psikoterapi dan Konseling***: Jelajahi intervensi terapeutik, seperti terapi perilaku-kognitif (CBT) dan wawancara motivasi, sebagai pendekatan pengobatan yang efektif untuk kecanduan game online. Diskusikan strategi untuk mengelola hasrat, mengatasi masalah psikologis yang mendasarinya, dan mempromosikan perubahan perilaku;
- 3) ***Pengurangan Dampak Buruk dan Permainan yang Bertanggung Jawab***: Soroti pentingnya strategi pengurangan dampak buruk dalam mengelola kecanduan game online. Diskusikan peran batas waktu game, kontrol orang tua, dan inisiatif game yang bertanggung jawab oleh developer dan platform game.
- 4) ***Tindakan Kesehatan Masyarakat***: Mengatasi kebutuhan akan tindakan kesehatan masyarakat, seperti kampanye pendidikan, intervensi berbasis sekolah, dan kebijakan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko bermain game secara berlebihan dan mempromosikan kebiasaan bermain game yang sehat.

Aspek psikologis kecanduan game online sangat penting difahami bertujuan untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Dengan mengatasi faktor psikologis yang mendasarinya, menyediakan sistem pendukung, dan mempromosikan praktik permainan yang bertanggung jawab, individu dapat menjaga keseimbangan yang sehat antara permainan online dan aspek lain dalam kehidupan (Gnambs and Appel, 2018). Selain itu, mengedukasi pemain game, orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental tentang tanda, risiko, dan konsekuensi potensial dari kecanduan game online dapat berkontribusi pada lingkungan game yang lebih aman dan bertanggung jawab (Peslak, Ceccucci and Sendall, 2012).

2.7. Internet dan Kesehatan Mental

Internet telah berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan kita, termasuk kesehatan mental (Pantic, 2014). Sementara internet memberikan banyak peluang untuk informasi, komunikasi, dan dukungan, internet juga menghadirkan tantangan (Akhmad Al Aidhi, 2023; Zulkifli, 2023) dan potensi risiko terhadap kesejahteraan mental (Lee, Lee and Kwon, 2011). Bagian ini mengeksplorasi hubungan antara internet dan kesehatan mental, memeriksa pengaruh positif dan negatif (Patchin and Hinduja, 2010).

2.7.1. Dampak Positif Internet terhadap Kesehatan Mental

- a) ***Akses ke Informasi dan Sumber Daya***: Diskusikan bagaimana internet telah merevolusi akses ke informasi kesehatan mental, sumber daya, dan alat bantu mandiri. Jelajahi manfaat terapi online, aplikasi kesehatan mental, dan situs web yang menawarkan dukungan dan materi pendidikan;
- b) ***Komunitas Dukungan Online***: Soroti nilai komunitas dukungan online dalam menghubungkan individu dengan pengalaman bersama dan memberikan rasa memiliki. Diskusikan bagaimana komunitas ini menawarkan dukungan emosional, dorongan, dan kesempatan untuk pembelajaran teman sebaya;
- c) ***Kesadaran dan Advokasi Kesehatan Mental***: Bahas bagaimana internet telah memfasilitasi upaya kesadaran dan advokasi kesehatan mental. Diskusikan peran kampanye media sosial, inisiatif kesehatan mental online, dan destigmatisasi diskusi kesehatan mental.

2.7.2. Dampak Negatif Internet terhadap Kesehatan Mental

- 1) ***Pelecehan Online dan Cyberbullying***: Periksa dampak negatif pelecehan online dan cyberbullying terhadap kesehatan mental. Diskusikan konsekuensi psikologis dari pelecehan online, termasuk

kecemasan, depresi, dan rendah diri. Tangani peran media sosial dalam memperburuk masalah ini;

- 2) ***Kelebihan Informasi dan Perbandingan***: Jelajahi potensi efek negatif dari kelebihan informasi dan paparan terus-menerus terhadap konten online yang dikurasi. Diskusikan bagaimana media sosial dapat berkontribusi pada perasaan tidak mampu, iri hati, dan perbandingan sosial yang tidak sehat, yang mengarah pada hasil kesehatan mental yang negative;
- 3) ***Penggunaan Internet Bermasalah***: Diskusikan konsep penggunaan internet bermasalah, termasuk waktu online yang berlebihan, penggunaan kompulsif, dan pengabaian tanggung jawab offline. Atasi potensi kecanduan, gejala penarikan, dan dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

2.7.3. Kesejahteraan Digital dan Perawatan Diri

- a) ***Detoksifikasi dan Batasan Digital***: Soroti pentingnya menetapkan batasan dan mempraktikkan detoksifikasi digital untuk menjaga penggunaan internet yang sehat. Diskusikan strategi untuk mengelola waktu layar, menetapkan batasan, dan terlibat dalam aktivitas offline untuk meningkatkan kesehatan mental;
- b) ***Penggunaan Internet yang Sadar dan Disengaja***: Mengajukan penggunaan internet yang penuh perhatian dan disengaja untuk melindungi kesehatan mental. Diskusikan manfaat terlibat dengan konten online yang positif dan bermakna, membangun hubungan online yang mendukung, dan menjadi konsumen informasi online yang kritis;
- c) ***Literasi dan Ketahanan Digital***: Tekankan pentingnya literasi dan ketahanan digital dalam menavigasi dunia online. Diskusikan pentingnya literasi media, pemikiran kritis, dan pengembangan

strategi penanggulangan untuk mengelola tantangan online dan melindungi kesejahteraan mental.

2.7.4. Pertimbangan Etis dan Dukungan Kesehatan Mental Online

- 1) ***Privasi dan Kerahasiaan***: Mengatasi pertimbangan etis seputar dukungan kesehatan mental online. Diskusikan pentingnya menjaga privasi dan kerahasiaan dalam interaksi terapeutik digital dan potensi risiko pelanggaran data;
- 2) ***Panduan dan Pelatihan Profesional***: Soroti perlunya panduan dan pelatihan profesional bagi praktisi kesehatan mental yang terlibat dalam terapi atau konseling online. Diskusikan pertimbangan etis, informed consent, dan pentingnya mempertahankan batasan etis dalam hubungan terapeutik digital.

Interaksi kompleks antara internet dan kesehatan mental sangat diperlukan bagi individu, profesional kesehatan mental, dan pembuat kebijakan. Dengan mempromosikan penggunaan internet yang bertanggung jawab, mendukung sumber daya kesehatan mental online, dan mengatasi tantangan yang terkait dengan dunia digital, kita dapat memanfaatkan potensi manfaat internet sekaligus menjaga kesejahteraan mental.

2.8. Keamanan Siber dan Faktor Manusia

Keamanan dunia maya menjadi perhatian penting di era digital (S-O'Brien *et al.*, 2011), karena individu dan organisasi menghadapi ancaman yang semakin meningkat dari serangan dunia maya dan pelanggaran data (Norman, 2017). Sementara solusi teknologi memainkan peran penting dalam melindungi sistem dan jaringan, faktor manusia juga berdampak signifikan terhadap efektivitas tindakan keamanan siber (Park, Chen and Cheng, 2021). Bagian ini mengeksplorasi hubungan antara keamanan dunia maya dan faktor manusia, menyoroti pentingnya perilaku, kesadaran, dan pelatihan manusia dalam memelihara lingkungan digital yang aman (Ahuja and Alavi, 2017b).

2.8.1. Kerentanan Manusia dalam Keamanan Siber

- a) ***Rekayasa Sosial***: Diskusikan ancaman rekayasa sosial, di mana penyerang memanipulasi individu untuk mengungkapkan informasi sensitif atau melakukan tindakan berbahaya. Jelajahi teknik umum yang digunakan dalam rekayasa sosial, seperti phishing, pretexting, dan baiting;
- b) ***Keamanan Kata Sandi***: Mengatasi pentingnya praktik manajemen kata sandi yang kuat dan risiko yang terkait dengan kata sandi yang lemah, penggunaan ulang kata sandi, dan pertanyaan keamanan yang mudah ditebak. Diskusikan pentingnya autentikasi multifaktor dan pengelola kata sandi.
- c) ***Ancaman Orang Dalam***: Menjelajahi potensi risiko yang ditimbulkan oleh ancaman orang dalam, di mana individu dalam organisasi secara sengaja atau tidak sengaja membahayakan keamanan. Diskusikan pentingnya pendidikan karyawan, kontrol akses, dan sistem pemantauan untuk mengurangi ancaman orang dalam.

2.8.2. Perilaku Manusia dan Keamanan Siber

- 1) ***Kesadaran dan Pendidikan Pengguna***: Soroti pentingnya kesadaran dan pendidikan pengguna dalam keamanan siber. Diskusikan kebutuhan individu untuk memahami ancaman dunia maya yang umum, mengenali tanda peringatan, dan mengikuti praktik terbaik untuk perilaku online yang aman;
- 2) ***Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan***: Periksa bagaimana persepsi risiko individu dan proses pengambilan keputusan memengaruhi praktik keamanan siber mereka. Diskusikan bias kognitif, seperti bias optimisme dan ilusi kekebalan, yang dapat menyebabkan perilaku berisiko;
- 3) ***Kesalahan Manusia***: Mengatasi peran kesalahan manusia dalam insiden keamanan siber. Diskusikan

bagaimana kesalahan, seperti mengeklik tautan berbahaya atau secara tidak sengaja membagikan informasi sensitif, dapat membahayakan keamanan. Jelajahi pentingnya strategi manajemen kesalahan dan ciptakan budaya belajar dari kesalahan.

2.8.3. Tindakan Keamanan yang Berpusat pada Manusia

- a) ***Desain Antarmuka Pengguna:*** Diskusikan pentingnya desain antarmuka yang ramah pengguna dan intuitif dalam keamanan siber. Jelajahi bagaimana sistem yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pemahaman pengguna, mengurangi kesalahan, dan mendorong perilaku aman.
- b) ***Program Pelatihan dan Kesadaran:*** Soroti pentingnya program pelatihan dan kesadaran cybersecurity reguler untuk individu di semua tingkat organisasi. Diskusikan kebutuhan untuk mengedukasi pengguna tentang ancaman yang muncul, praktik yang aman, dan prosedur pelaporan insiden;
- c) ***Analisis Perilaku:*** Jelajahi penggunaan analitik perilaku untuk mendeteksi perilaku pengguna yang tidak wajar dan potensi pelanggaran keamanan. Diskusikan bagaimana menganalisis pola dan penyimpangan pengguna dari perilaku normal dapat meningkatkan tindakan keamanan siber;
- d) ***Budaya dan Kebijakan Organisasi:*** Mengatasi peran budaya dan kebijakan organisasi dalam mempromosikan postur keamanan siber yang kuat. Diskusikan pentingnya dukungan kepemimpinan, akuntabilitas, dan pedoman keamanan yang jelas untuk mengembangkan lingkungan yang sadar akan keamanan.

2.8.4. Pertimbangan Privasi dan Etis

- 1) ***Privasi Data:*** Diskusikan pertimbangan etis seputar privasi data dan penanganan informasi pribadi yang

bertanggung jawab. Jelajahi pentingnya transparansi, persetujuan, dan enkripsi dalam melindungi privasi pengguna;

- 2) ***Peretasan Etis dan Pengujian Penetrasi***: Mengatasi praktik peretasan etis dan pengujian penetrasi untuk mengidentifikasi kerentanan dalam sistem dan jaringan. Diskusikan pertimbangan etis, izin, dan pengungkapan yang bertanggung jawab atas kerentanan yang ditemukan.

Peranan faktor manusia dalam keamanan dunia maya sangat fundamental bermanfaat untuk mengembangkan sebuah strategi komprehensif guna melindungi individu dan organisasi dari ancaman dunia maya. Dengan mempromosikan kesadaran pengguna, memberikan pelatihan yang efektif, dan merancang sistem dengan mempertimbangkan perilaku manusia, kami dapat mengembangkan budaya keamanan siber yang memitigasi risiko dan memastikan lingkungan digital yang lebih aman.

2.9. Implikasi Etis dan Hukum dari Psikologi Cyber

Psikologi dunia maya, yang mengkaji interaksi antara manusia dan teknologi (Anolli, Villani and Riva, 2005), menghadirkan berbagai pertimbangan etis dan hukum (Attrill, 2015). Bagian ini mengeksplorasi beberapa implikasi etika dan hukum utama yang terkait dengan penelitian dan praktik psikologi dunia maya (Pantic, 2014).

2.9.1. Privasi dan Kerahasiaan

- a) ***Informed Consent***: Diskusikan pentingnya memperoleh informed consent dari peserta dalam penelitian psikologi dunia maya. Atasi tantangan untuk mendapatkan persetujuan dalam lingkungan online dan kebutuhan akan penjelasan yang jelas tentang risiko dan manfaat;
- b) ***Perlindungan Data***: Soroti kewajiban etis untuk melindungi data pribadi peserta dan memastikan penyimpanan dan pengirimannya aman. Diskusikan

pentingnya anonimisasi, enkripsi, dan kepatuhan terhadap undang-undang dan peraturan perlindungan data;

- c) **Kerahasiaan:** Mengatasi tugas etis untuk menjaga kerahasiaan peserta dalam penelitian psikologi dunia maya. Diskusikan langkah-langkah yang harus diambil peneliti dan praktisi untuk memastikan anonimitas data dan meminimalkan risiko pelanggaran data.

2.9.2. Identitas Online dan Jejak Digital

- 1) **Identitas Online:** Jelajahi pertimbangan etis seputar studi dan manipulasi identitas online. Diskusikan dampak potensial pada persepsi diri, reputasi, dan privasi individu;
- 2) **Jejak Digital:** Mengatasi implikasi etis dari mengumpulkan dan menganalisis jejak digital individu, yang terdiri dari aktivitas, perilaku, dan interaksi online mereka. Diskusikan penggunaan data jejak digital yang bertanggung jawab dan potensi risiko penyalahgunaan atau salah tafsir.

2.9.3. Etika Penelitian di Lingkungan Daring

- a) **Rekrutmen Riset Online:** Diskusikan pertimbangan etis saat merekrut peserta untuk riset online. Atasi masalah seperti iklan bertarget, penipuan peserta, dan kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan yang sah;
- b) **Survei Online dan Pengumpulan Data:** Jelajahi implikasi etis dalam melakukan survei dan mengumpulkan data secara online. Diskusikan pentingnya transparansi, perlindungan data, dan penggunaan informasi peserta secara bertanggung jawab;
- c) **Intervensi dan Dukungan Online:** Tangani pertimbangan etis yang terkait dengan penyediaan layanan intervensi, konseling, atau dukungan online.

Diskusikan perlunya kualifikasi yang tepat, izin tertulis, perlindungan privasi, dan penanganan informasi sensitif yang tepat.

2.9.4. Perilaku Pelanggaran Online dan Pedoman Etika

- 1) ***Cyberbullying dan Pelecehan***: Diskusikan implikasi etis dari cyberbullying, pelecehan, dan pelanggaran online. Jelajahi tanggung jawab peneliti, praktisi, dan platform online dalam menangani dan mencegah perilaku semacam itu;
- 2) ***Pedoman dan Standar Etis***: Soroti pentingnya pedoman dan standar etika dalam penelitian dan praktik psikologi dunia maya. Diskusikan peran asosiasi dan organisasi profesional dalam mengembangkan dan mempromosikan perilaku etis di lapangan.

2.9.5. Pertimbangan Hukum

- a) ***Undang-undang Perlindungan Data dan Privasi***: Diskusikan kerangka hukum, seperti Peraturan Perlindungan Data Umum (GDPR) dan undang-undang privasi terkait lainnya, yang mengatur pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan data pribadi dalam penelitian dan praktik psikologi dunia maya;
- b) ***Keamanan Siber dan Pelanggaran Data***: Menangani kewajiban dan tanggung jawab hukum dalam melindungi data pribadi dan mencegah pelanggaran data. Diskusikan potensi konsekuensi hukum dari kelalaian atau kegagalan untuk mematuhi standar keamanan siber;
- c) ***Pelecehan Online dan Kejahatan Dunia Maya***: Jelajahi aspek hukum pelecehan online, penindasan dunia maya, dan kejahatan dunia maya. Diskusikan undang-undang dan peraturan yang relevan, tantangan yurisdiksi, dan peran lembaga penegak hukum dalam mengatasi masalah ini.

Sangat penting bagi psikolog, peneliti, dan praktisi dunia maya untuk mematuhi prinsip etika, mengikuti peraturan hukum, dan memprioritaskan kesejahteraan (Sudirjo, Apriani, *et al.*, 2023) dan privasi individu yang terlibat dalam pekerjaan (Bohnert and Ross, 2010). Dengan mempertimbangkan implikasi etika dan hukum dari psikologi dunia maya, para profesional dapat berkontribusi pada praktik yang bertanggung jawab dan akuntabel yang menghormati hak peserta dan memastikan integritas lapangan (Power and Kirwan, 2013).

2.10. Arah dan Tantangan Masa Depan

Psikologi dunia maya adalah bidang yang berkembang pesat yang terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi (Pantic, 2014). Melihat ke masa depan, beberapa arah dan tantangan muncul yang akan membentuk pengembangan dan penerapan psikologi siber (Meng *et al.*, 2017). Bagian ini mengeksplorasi beberapa bidang utama dari fokus masa depan dan tantangan yang mungkin dihadapi oleh para peneliti dan praktisi (Harley, Morgan and Frith, 2018).

2.10.1. Teknologi Baru dan Dampak Psikologisnya

- a) ***Virtual Reality (VR) dan Augmented Reality (AR):*** Selidiki efek psikologis dari teknologi imersif seperti VR dan AR pada kognisi, perilaku, dan kesejahteraan. Jelajahi aplikasi potensial dalam pengaturan terapeutik, pelatihan, dan interaksi sosial virtual;
- b) ***Kecerdasan Buatan (AI):*** Periksa implikasi psikologis AI dan algoritme pembelajaran mesin pada kognisi, pengambilan keputusan, dan perilaku manusia. Selidiki potensi bias, pertimbangan etis, dan dampak AI pada interaksi manusia-mesin;
- c) ***Internet of Things (IoT):*** Jelajahi dampak psikologis dari perangkat IoT, teknologi yang dapat dikenakan, dan lingkungan cerdas pada kesejahteraan individu, privasi, dan interaksi sosial. Selidiki tantangan dan manfaat hidup di dunia yang sangat terhubung.

2.10.2. Kesejahteraan Digital dan Kesehatan Mental

- 1) ***Digital Detox dan Technostress***: Selidiki strategi untuk mempromosikan kesejahteraan digital dan mengelola technostress di dunia yang semakin terhubung. Jelajahi dampak konektivitas konstan pada kesehatan mental dan pengembangan intervensi untuk membina hubungan yang sehat dengan teknologi;
- 2) ***Intervensi Kesehatan Mental Digital***: Mengevaluasi kemanjuran dan aksesibilitas intervensi terapeutik online, aplikasi kesehatan mental, dan alat swadaya digital. Selidiki potensi untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam perawatan kesehatan mental dan meningkatkan hasil pengobatan.

2.10.3. Keamanan Siber dan Faktor Manusia

- a) ***Keamanan Siber Perilaku***: Periksa peran perilaku manusia, pengambilan keputusan, dan kesadaran dalam meningkatkan praktik keamanan siber. Kembangkan program intervensi dan pelatihan yang memberdayakan individu agar lebih tangguh terhadap ancaman dunia maya;
- b) ***Peretasan Etis dan Pendidikan Keamanan Siber***: Selidiki implikasi etis dari pengujian peretasan dan penetrasi dalam meningkatkan langkah-langkah keamanan siber. Kembangkan program pendidikan keamanan siber yang komprehensif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan di antara pengguna.

2.10.4. Interaksi dan Hubungan Sosial Online

- 1) ***Komunitas Online dan Dukungan Sosial***: Selidiki dinamika komunitas online, jaringan dukungan sosial, dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Jelajahi bagaimana interaksi online membentuk identitas, hubungan, dan keterhubungan sosial;

- 2) **Kencan Online dan Pembentukan Hubungan:** Periksa aspek psikologis kencan online, pembentukan hubungan, dan pemeliharaan. Selidiki dampak teknologi pada norma kencan tradisional, keintiman, dan kepuasan hubungan.

2.10.5. **Pertimbangan Etis dan Hukum**

- a) **Privasi Data dan Etika Digital:** Atasi tantangan etika dan hukum yang sedang berlangsung terkait dengan privasi data, persetujuan berdasarkan informasi, dan penanganan data yang bertanggung jawab dalam penelitian dan praktik psikologi dunia maya. Tetap perbarui peraturan dan pedoman yang berkembang untuk memastikan perilaku etis;
- b) **Pelanggaran Online dan Perilaku Berbahaya:** Jelajahi strategi untuk mencegah dan mengurangi pelecehan online, cyberbullying, dan perilaku berbahaya. Selidiki implikasi etis dari moderasi konten, kebijakan platform, dan keseimbangan antara kebebasan berbicara dan melindungi individu dari bahaya.

Seiring kemajuan psikologi dunia maya, peneliti dan praktisi akan menghadapi berbagai tantangan (Gordo-López and Parker, 1999). Ini mungkin termasuk kebutuhan untuk beradaptasi dengan teknologi yang berkembang pesat, mengatasi masalah etika dan hukum, menjaga privasi dan keamanan data, serta memastikan inklusivitas dan sensitivitas budaya dalam konteks digital (S-O'Brien *et al.*, 2011). Kolaborasi antara tim multidisiplin, pendidikan berkelanjutan, dan inovasi yang bertanggung jawab akan sangat penting dalam menghadapi tantangan ini dan membentuk masa depan psikologi siber (Baker and Algorta, 2016).

2.11. Penutup

Psikologi siber adalah bidang dinamis yang mengeksplorasi interaksi kompleks antara manusia dan teknologi di era digital. Ini mencakup berbagai topik, termasuk perilaku online, lingkungan virtual, kesejahteraan digital, keamanan dunia maya, dan dampak psikologis dari teknologi baru. Sepanjang diskusi ini, kami telah memeriksa berbagai aspek psikologi dunia maya, termasuk pengenalnya, proses psikologis di era digital, penindasan maya dan viktimisasi online, hubungan dan keintiman online, game online dan kecanduan, internet dan kesehatan mental, keamanan dunia maya dan faktor manusia, dan implikasi etis dan hukum dari psikologi dunia maya.

Bidang psikologi cyber menawarkan peluang dan tantangan. Di satu sisi, internet dan teknologi memberikan akses informasi, sumber daya, dan dukungan yang belum pernah ada sebelumnya bagi individu. Platform online memungkinkan konektivitas, pembangunan komunitas, dan interaksi virtual. Penelitian dan intervensi psikologi dunia maya memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan praktik keamanan dunia maya, dan menginformasikan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab. Di sisi lain, ranah digital juga menimbulkan risiko, seperti cyberbullying, pelanggaran privasi, dan penggunaan internet berlebihan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu.

Untuk mengatasi peluang dan tantangan ini, sangat penting bagi peneliti, praktisi, pembuat kebijakan, dan individu untuk bekerja sama. Penelitian yang sedang berlangsung diperlukan untuk memahami dampak psikologis dari teknologi yang muncul, mengembangkan intervensi berbasis bukti & menginformasikan pedoman etis untuk penelitian dan praktik psikologi dunia maya. Kolaborasi antara disiplin ilmu seperti psikologi, ilmu komputer, etika, hukum, dan sosiologi sangat penting untuk mengatasi sifat multidimensi dari psikologi dunia maya.

Pendidikan dan kesadaran memainkan peran penting dalam mempromosikan perilaku yang bertanggung jawab dan etis di dunia digital. Individu harus dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan untuk menavigasi dunia online dengan aman, melindungi privasi mereka, dan terlibat dalam hubungan online yang sehat. Profesional kesehatan mental harus tetap mendapat informasi tentang potensi manfaat dan risiko teknologi, mengintegrasikan alat dan intervensi digital ke dalam praktik mereka bila perlu.

Karena bidang psikologi dunia maya terus berkembang, sangat penting untuk tetap waspada, mudah beradaptasi, dan proaktif dalam mengatasi masalah yang muncul. Dengan mempromosikan praktik yang bertanggung jawab dan etis, memanfaatkan potensi teknologi untuk hasil yang positif, dan memprioritaskan kesejahteraan individu di era digital, kita dapat membentuk masa depan di mana teknologi dan psikologi bekerja sama untuk meningkatkan kehidupan dan menciptakan kehidupan yang lebih aman, lingkungan online yang lebih inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, A. (2008) 'Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of Facebook', *Journal of website promotion*, 3(1-2), pp. 62-83.
- Ahuja, V. and Alavi, S. (2017a) 'Cyber psychology and cyber behaviour of adolescents-the need of the contemporary era', *Procedia computer science*, 122, pp. 671-676.
- Ahuja, V. and Alavi, S. (2017b) 'Cyber psychology and cyber behaviour of adolescents-the need of the contemporary era', *Procedia computer science*, 122, pp. 671-676.
- Akhmad Al Aidhi, M.A.K.H.A.Y.R. (2023) 'Peningkatan Daya Saing Ekonomi melalui peranan Inovasi', *Jurnal Multidisiplin West Science* [Preprint]. Available at: <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jmws/article/view/229/160> (Accessed: 28 February 2023).
- Ancis, J.R. (2020) 'The age of cyberpsychology: An overview'.
- Anolli, L., Villani, D. and Riva, G. (2005) 'Personality of people using chat: An on-line research', *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), pp. 89-95.
- Attrill, A. (2015) *Cyberpsychology*. Oxford University Press, USA.
- Attrill-Smith, A. et al. (2019) *The Oxford handbook of cyberpsychology*. Oxford University Press.
- Baker, D.A. and Algorta, G.P. (2016) 'The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), pp. 638-648.

- Barliana, M.S. (2011) 'Pengaruh Siaran Televisi dan Video/Computer Game Terhadap Pendidikan Anak: Implikasi Bagi Pengembangan Teknologi dan Strategi Pembelajaran'.
- Billedo, C.J., Kerkhof, P. and Finkenauer, C. (2015) 'The use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships', *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 18(3), pp. 152–157.
- Bohnert, D. and Ross, W.H. (2010) 'The influence of social networking web sites on the evaluation of job candidates', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), pp. 341–347.
- Chadijah, S. *et al.* (2023) 'A Correlational Study of Gadget Used Towards Reading Interest', *Journal of English Culture, Language, Literature and Education*, 11(1), pp. 59–78.
- Fahlevi, R. *et al.* (2023) *Psikologi Kepemimpinan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Gnambs, T. and Appel, M. (2018) 'Narcissism and social networking behavior: A meta-analysis', *Journal of personality*, 86(2), pp. 200–212.
- Gordo-López, Á.J. and Parker, I. (1999) *Cyberpsychology*. Taylor & Francis.
- Gunawan, H. (2021) 'PENGARUH IMPLEMENTASI DIGITAL MARKETING SEBAGAI ALTERNATIF STRATEGI PEMASARAN USAHA YANG EFEKTIF', *Jurnal Abdimastek (Pengabdian Masyarakat Berbasis Teknologi)*, 2(2), pp. 27–38.
- Harley, D., Morgan, J. and Frith, H. (2018) *Cyberpsychology as everyday digital experience across the lifespan*. Springer.
- Harto, B., Rozak, A. and Rukmana, A.Y. (2021) 'Strategi Marketing Belah Doeren Melalui Digital Marketing

- Terhadap Keputusan Pembelian Dimediasi Brand Image', *ATRABIS: Jurnal Administrasi Bisnis (e-Journal)*, 7(1), pp. 67-74. Available at: <https://doi.org/10.38204/ATRABIS.V7I1.546>.
- Lee, G., Lee, J. and Kwon, S. (2011) 'Use of social-networking sites and subjective well-being: A study in South Korea', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), pp. 151-155.
- Meng, J. *et al.* (2017) 'Research on social networking sites and social support from 2004 to 2015: A narrative review and directions for future research', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), pp. 44-51.
- Norman, K.L. (2017) *Cyberpsychology: An introduction to human-computer interaction*. Cambridge university press.
- Pantic, I. (2014) 'Online social networking and mental health', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), pp. 652-657.
- Park, G., Chen, F. and Cheng, L. (2021) 'A study on the millennials usage behavior of social network services: Effects of motivation, density, and centrality on continuous intention to use', *Sustainability*, 13(5), p. 2680.
- Parsons, T.D. (2019) *Ethical challenges in digital psychology and cyberpsychology*. Cambridge University Press.
- Patchin, J.W. and Hinduja, S. (2010) 'Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009', *Computers in Human Behavior*, 26(6), pp. 1818-1821.

- Peslak, A., Ceccucci, W. and Sendall, P. (2012) 'An empirical study of social networking behavior using theory of reasoned action', *Journal of Information Systems Applied Research*, 5(3), p. 12.
- Power, A. and Kirwan, G. (2013) *Cyberpsychology and new media: A thematic reader*. Psychology Press.
- Rukmana, A.Y. (2023) 'BAB 3 TEKNOLOGI DIGITAL', *Digital Marketing Dan E-Commerce*, p. 27.
- Rukmana, A.Y., Zebua, R.S.Y., *et al.* (2023) *DUNIA MULTIMEDIA: Pengenalan dan Penerapannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rukmana, A.Y., Bakti, R., *et al.* (2023) 'Pengaruh Dukungan Orang Tua, Harga Diri, Pengakuan Peluang, dan Jejaring terhadap Niat Berwirausaha di Kalangan Mahasiswa Manajemen di Kota Bandung', *Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan West Science*, 1(02), pp. 89–101.
- Setiawan, Z. *et al.* (2023) *Kewirausahaan Digital*. Global Eksekutif Teknologi.
- S-O'Brien, L. *et al.* (2011) 'Understanding privacy behaviors of millennials within social networking sites', *Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*, 48(1), pp. 1–10.
- Sudirjo, F., Putri, P.A.A.N., *et al.* (2023) 'DURING THE COVID-19 PANDEMIC, SOUTH GARUT DEVELOPED A MARKETING PLAN FOR SANSEVIERIA ORNAMENTAL PLANTS', *Jurnal Ekonomi*, 12(02), pp. 1066–1075.

- Sudirjo, F., Apriani, A., *et al.* (2023) 'Impact of the Digital Sales Growth Of MSMEs Industry Fashion in Bandung City: Product Recommendations, Customized Promotions, Customer Reviews, and Product Ratings', *Jurnal Bisnisman: Riset Bisnis dan Manajemen*, 5(1), pp. 70–79.
- Wakil, A. *et al.* (2022) *Transformasi Digital Dalam Dunia Bisnis*. Global Eksekutif Teknologi.
- Wilson, K., Fornasier, S. and White, K.M. (2010) 'Psychological predictors of young adults' use of social networking sites', *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(2), pp. 173–177.
- Y Rukmana, A. and Sukanta, T. (2020) 'Analisis Strategi Bersaing dan Strategi Bertahan pada Industri Mikro dan Kecil Panganan Keripik Kemasan di Kecamatan Coblong Kota Bandung Jawa Barat Tahun 2020 Ditengah Situasi Sulit Penyebaran Pandemi nCoV-19', *JSMA (Jurnal Sains Manajemen dan Akuntansi)*, 12(1), pp. 37–53. Available at: <https://doi.org/10.37151/jsma.v12i1.48>.
- Yanto Rukmana, A., Harto, B. and Gunawan, H. (2021) *Analisis Urgensi Kewirausahaan Berbasis Teknologi (Technopreneurship) dan Peranan Society 5.0 dalam Perspektif Ilmu Pendidikan Kewirausahaan, Jurnal Sains Manajemen & Akuntansi*.
- Zulkifli, I.S.F.N.A.Y.R.P.H. (2023) 'Kesuksesan Wirausaha di Era Digital dari Perspektif Orientasi Kewirausahaan (Study Literature)', *Sanskara Ekonomi dan Kewirausahaan* [Preprint]. Available at: <https://sj.eastasouth-institute.com/index.php/sek/article/view/87> (Accessed: 28 February 2023).

BAB 3

KLASIFIKASI KECANDUAN INTERNET

Oleh Dr. Muhardis, S.S., M.Hum

3.1. Pendahuluan

Kecanduan internet pertama kali diidentifikasi pada tahun 1996 oleh Dr. Kimberly Young, seorang psikolog di Amerika Serikat. Pada saat itu, ia mendefinisikan "kecanduan internet" sebagai sebuah kondisi di mana seseorang memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap internet yang mengganggu kehidupan sosial, akademik, dan pekerjaan mereka (Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, 2016)

Seiring waktu, istilah "kecanduan internet" semakin banyak digunakan untuk menggambarkan perilaku yang melibatkan penggunaan internet yang berlebihan dan mengganggu. Pada tahun 2013, "kecanduan internet" secara resmi diakui sebagai masalah kesehatan mental oleh American Psychiatric Association (APA) dalam edisi ke-5 dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Dalam DSM-5, "kecanduan internet" digolongkan sebagai "gangguan penggunaan internet" dan dicirikan oleh pola perilaku yang menunjukkan kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet, kebutuhan yang kuat untuk menggunakan internet, dan dampak negatif pada aspek-aspek kehidupan lainnya.

Karakteristik kecanduan internet mencakup pola perilaku yang menunjukkan kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet, kebutuhan yang kuat untuk menggunakan internet, dan dampak negatif pada aspek-aspek kehidupan lainnya seperti kurang tidur, rendahnya produktivitas, dan peningkatan risiko

terjadinya depresi dan kecemasan (Kuss, D. J., & Griffiths, 2017a). Gejala-gejala kecanduan internet bisa berbeda-beda pada setiap individu, namun secara umum meliputi perilaku yang mengganggu seperti mengabaikan tanggung jawab, berkurangnya kegiatan sosial, dan peningkatan toleransi terhadap penggunaan internet yang mengarah pada penggunaan yang semakin berlebihan.

Dampak kecanduan internet pada individu dapat berupa gangguan pada kesehatan fisik dan mental, termasuk risiko terkena obesitas, kecemasan, depresi, dan peningkatan risiko bunuh diri. Selain itu, kecanduan internet juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan akademik, serta produktivitas dan kinerja kerja.

Griffiths (Griffiths, 2015) menyoroti pola perilaku yang kompulsif dan konsekuensi negatif yang timbul akibat kecanduan internet tersebut. Pola perilaku kompulsif yang sering terjadi pada kecanduan internet adalah kebutuhan yang tidak terkendali untuk menggunakan internet atau media sosial secara berulang, meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar, dan kesulitan untuk mengontrol penggunaan internet meskipun menyadari dampak negatifnya pada kehidupan pribadi, sosial, dan pekerjaan.

Konsekuensi negatif dari kecanduan internet bisa beragam, seperti:

1. Gangguan kesehatan mental: terkait dengan munculnya gejala depresi, kecemasan, stres, dan isolasi sosial.
2. Gangguan kesehatan fisik: peningkatan risiko obesitas, sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah penglihatan.
3. Gangguan akademik: penurunan kinerja akademik, keterlambatan menyelesaikan tugas, dan absensi dalam kuliah atau pekerjaan.
4. Gangguan interpersonal: meningkatnya kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, penurunan kualitas interaksi sosial, dan kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung.

5. Gangguan pekerjaan: penurunan produktivitas, absensi kerja yang tidak terkendali, dan kesulitan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan.

Meskipun demikian, memvonis seseorang mengalami kecanduan internet masih menjadi polemik karena masih kurangnya kriteria diagnostik yang jelas dan definisi yang tidak konsisten tentang kecanduan internet. Beberapa ahli berpendapat bahwa penggunaan internet yang berlebihan harus dianggap sebagai kebiasaan atau kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, sementara yang lain berpendapat bahwa kecanduan internet harus dianggap sebagai gangguan kesehatan mental karena dampak negatifnya pada kehidupan individu.

3.2. Kecanduan Bermain *Game* (gaming disorder)

Gaming disorder atau gangguan bermain *game* adalah salah satu klasifikasi kecanduan internet yang tercantum dalam ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision) yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2018. ICD-11 mendefinisikan gaming disorder sebagai suatu kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan pola perilaku yang mengganggu atau merugikan individu, yang terdiri atas:

1. Gangguan kontrol impuls: Individu kesulitan mengontrol waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*.
2. Prioritas yang semakin meningkat diberikan pada bermain *game*, bahkan ketika bermain *game* merugikan individu.
3. Bermain *game* berdampak negatif pada fungsi sosial, pendidikan atau pekerjaan, atau aktivitas rutin lainnya.

ICD-11 mencatat bahwa diagnosis gaming disorder harus memenuhi kriteria berikut:

1. Perilaku bermain *game* telah berlangsung selama minimal 12 bulan.

2. Perilaku bermain *game* merugikan fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan atau area lainnya.
3. Diagnosis gaming disorder harus ditegakkan setelah melakukan evaluasi medis dan psikologis yang tepat.

Klasifikasi ini telah menjadi bahan perdebatan di kalangan akademisi dan praktisi kesehatan mental. Beberapa ahli mengkritik pengakuan gaming disorder sebagai kondisi kesehatan mental, mengklaim bahwa lebih banyak penelitian yang diperlukan untuk menilai sejauh mana perilaku bermain *game* dapat dikategorikan sebagai bentuk kecanduan yang signifikan (Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., ... Van Rooij, 2017). Namun, WHO menyatakan bahwa pengakuan gaming disorder sebagai suatu kondisi kesehatan mental penting untuk memastikan bahwa individu yang membutuhkan bantuan dapat menerima perawatan yang tepat.

Pendapat lain, Griffiths (Griffiths, 2015) mencatat bahwa kecanduan *game* (khususnya *game online*) dapat didefinisikan sebagai gangguan perilaku yang dicirikan oleh pola perilaku kompulsif yang menyebabkan penurunan kualitas hidup, masalah interpersonal, dan gangguan fungsi sosial, akademik, dan pekerjaan.

Griffiths menyarankan beberapa kriteria diagnostik yang harus dipenuhi untuk dapat mengklasifikasikan seseorang sebagai kecanduan *game online*. Beberapa kriteria tersebut meliputi:

1. Kecanduan *game online* merupakan prioritas utama dalam hidup individu tersebut, mengambil alih aktivitas dan minat lainnya.
2. Kecanduan *game online* menyebabkan konsekuensi negatif pada kehidupan individu, seperti menurunnya kinerja akademik atau kerja, isolasi sosial, atau masalah kesehatan mental dan fisik.

3. Individu tersebut tidak dapat mengontrol atau menghentikan kebiasaan bermain *game online* meskipun sudah berusaha melakukannya.
4. Individu mengembangkan toleransi terhadap *game online*, yang membutuhkan jumlah waktu yang semakin lama untuk mencapai tingkat kesenangan yang sama.
5. Ketika individu tidak dapat bermain *game online*, ia mengalami gejala putus asa, kegelisahan, atau agitasi.

Di Jepang, menurut laporan yang dirilis oleh perusahaan riset pasar App Annie pada tahun 2020, rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna *game* mobile adalah 40 menit per hari. (Sumber: "Mobile Gaming in Japan - 2020" oleh App Annie). Sedangkan dalam studi yang dilakukan oleh perusahaan riset pasar Newzoo pada tahun 2020, rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna *game online* di China adalah 2 jam 28 menit per hari. Ini merupakan penurunan dari tahun sebelumnya yang mencapai 2 jam 42 menit per hari. (Sumber: "China Games Market Report 2020" oleh Newzoo). Di Indonesia, Menurut laporan yang dirilis oleh We Are Social dan Hootsuite pada tahun 2021, rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna internet di Indonesia untuk bermain *game online* adalah 3 jam 14 menit per hari. Ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan waktu terbanyak kedua setelah Filipina yang menghabiskan waktu 4 jam 15 menit per hari untuk bermain *game online*. (Sumber: "Digital 2021 Indonesia" oleh We Are Social dan Hootsuite)

Bila dikaitkan dengan jenis kelamin, menurut laporan dari Entertainment Software Association (ESA) pada tahun 2021, 41% dari seluruh pemain *game* di Amerika Serikat adalah wanita. Meskipun demikian, mayoritas pemain *game* profesional masih didominasi oleh pria. Sedangkan di Jepang, survei yang dilakukan oleh Japan Game Industry Association pada tahun 2021, 45,3% dari seluruh pemain *game* di Jepang adalah wanita. Permainan mobile merupakan jenis permainan yang paling populer di kalangan wanita di Jepang. Bagaimana dengan Korea? Menurut survei yang dilakukan oleh Korea Creative Content

Agency pada tahun 2020, 48,2% dari seluruh pemain *game* di Korea Selatan adalah wanita. Mayoritas pemain *game* di Korea Selatan lebih suka bermain *game online*, dan permainan role-playing *game* (RPG) menjadi jenis permainan yang paling populer di kalangan wanita di Korea Selatan. Beberapa jenis permainan *online* yang telah terbukti sangat membuat pemainnya ketagihan adalah permainan role-playing (RPG), permainan battle royale, dan permainan sosial seperti simulasi kehidupan dan *game* casino (Griffiths, 2010). Dalam permainan RPG, pemain dapat mengendalikan karakter mereka dan mengalami petualangan yang menarik di dunia fiksi. Bagian dari permainan ini yang membuat kecanduan adalah aspeknya yang terus berkembang dan menantang, dengan pemain harus terus berusaha untuk meningkatkan keterampilan dan karakter mereka. Selain itu, interaksi sosial dalam *game* dan kemungkinan untuk bergabung dalam komunitas pemain juga bisa memperkuat keterikatan pemain dengan permainan. Permainan battle royale seperti "Fortnite" dan "PlayerUnknown's Battlegrounds" juga dikenal karena membuat pemainnya ketagihan. Bagian dari permainan ini yang paling membuat kecanduan adalah persaingan yang intens dan sensasi kemenangan ketika berhasil menjadi pemenang dalam permainan. Permainan sosial seperti "The Sims" dan *game* casino juga bisa menjadi sangat membuat ketagihan karena memungkinkan pemain untuk melarikan diri ke dunia yang berbeda dan menciptakan identitas baru. Dalam permainan casino, kecanduan bisa terjadi karena permainan ini menawarkan kesempatan untuk menang besar dan membuat pemain merasa seperti mereka memiliki kontrol atas hasil permainan.

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa bagian dari *game* yang paling membuat kecanduan adalah penguatan positif dan penghargaan yang diberikan oleh *game* ketika pemain mencapai tujuan tertentu. Ini dapat memicu perasaan yang sama dengan mendapatkan hadiah nyata dan membuat pemain ingin terus bermain untuk mendapatkan penghargaan lebih lanjut (Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, 2017).

3.3. Kecanduan seks *online* (Cybersexual addiction)

Kecanduan seksual *online* atau cybersexual addiction (Griffiths, 2015) adalah kondisi di mana individu memiliki perilaku seksual yang berlebihan atau terobsesi dengan seksualitas *online*, seperti mengakses situs web porno atau chatting seksual secara terus-menerus. Cybersexual addiction terdiri dari empat dimensi yaitu: frekuensi yang meningkat, durasi yang meningkat, jenis aktivitas seksual yang semakin bervariasi, dan kesulitan dalam mengendalikan perilaku.

Beberapa tanda dan gejala dari kecanduan seksual *online* yang dapat diamati meliputi:

1. Menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan internet untuk tujuan seksual, seperti mengakses situs web porno, menonton video porno atau melakukan chatting seksual.
2. Kesulitan untuk menghentikan perilaku seksual *online* meskipun ada konsekuensi negatif seperti gangguan dalam pekerjaan, hubungan, dan kesehatan fisik.
3. Kecenderungan untuk meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses materi seksual *online* untuk memperoleh sensasi yang lebih besar atau menunda rasa bosan.
4. Kehilangan minat pada aktivitas lain selain aktivitas seksual *online*.
5. Perasaan cemas, depresi, atau kecemasan yang signifikan jika tidak memiliki akses ke aktivitas seksual *online*.
6. Mengabaikan kewajiban sosial dan keluarga serta membatasi interaksi sosial yang sehat.

Menghabiskan waktu yang lama untuk aktivitas seksual *online* dapat menyebabkan ketergantungan seksual *online*. Hal ini disebabkan oleh karakteristik aktivitas seksual *online* yang sangat merangsang dan mudah diakses. Selain itu, penggunaan internet untuk tujuan seksual juga dapat menyebabkan perasaan

bersalah dan rasa malu yang dapat memperkuat ketergantungan pada aktivitas tersebut. Faktor risiko lainnya termasuk kurangnya keterampilan sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan intim yang sehat dalam kehidupan nyata.

Faktor ketergantungan pada perilaku seksual *online* yang kedua adalah kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut meskipun ada konsekuensi negatif yang ditimbulkan. Beberapa konsekuensi negatif yang dapat terjadi termasuk gangguan dalam pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesehatan fisik. Meskipun individu menyadari dampak negatif tersebut, mereka tetap kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut dan seringkali merasa kehilangan kendali atas diri sendiri. Ini dapat menyebabkan rasa malu dan rendah diri serta menyebabkan masalah dalam kehidupan pribadi dan sosial.

Kecanduan seksual *online* dapat memiliki konsekuensi negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Beberapa di antaranya meliputi kecemasan, depresi, kecemasan sosial, isolasi sosial, kecanduan obat-obatan, gangguan tidur, disfungsi ereksi, masalah kesehatan reproduksi, dan hilangnya minat pada hubungan seksual yang sehat dan bermakna di dunia nyata.

Perawatan dan intervensi meliputi terapi perilaku kognitif, terapi kelompok, dan terapi pasangan. Konseling dan dukungan kelompok juga dapat membantu individu untuk membangun keterampilan interpersonal yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis.

3.4. Kecanduan jejaring sosial (Social networking addiction)

Kecanduan jejaring sosial (Social networking addiction) merujuk pada kecenderungan seseorang untuk menghabiskan waktu yang berlebihan di jejaring sosial secara terus-menerus dan mengalami kesulitan untuk mengendalikan penggunaannya, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial.

Menurut Kuss dan Griffiths (Kuss, D. J., & Griffiths, 2017b), terdapat enam kriteria yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kecanduan jejaring sosial, yaitu:

1. Penggunaan jejaring sosial yang berlebihan dan terus-menerus.
2. Kehilangan kendali terhadap penggunaan jejaring sosial.
3. Penggunaan jejaring sosial yang mengganggu pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas sosial.
4. Terobsesi dengan jejaring sosial, seperti memikirkan terus-menerus tentang jejaring sosial bahkan saat sedang melakukan aktivitas lain.
5. Penggunaan jejaring sosial sebagai bentuk pelarian dari masalah atau perasaan yang tidak nyaman.
6. Gangguan emosi yang disebabkan oleh penggunaan jejaring sosial, seperti depresi, kecemasan, atau stres.

Pola perilaku kecanduan jejaring sosial dapat meliputi penggunaan jejaring sosial selama beberapa jam setiap hari, penggunaan jejaring sosial di saat yang tidak tepat, seperti saat bekerja atau saat mengemudi, dan merasa cemas atau gelisah ketika tidak dapat mengakses jejaring sosial. Kecanduan jejaring sosial dapat memiliki konsekuensi negatif, seperti kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada tugas penting, penurunan kualitas tidur, dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Ketika seseorang menghadapi masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, mereka mungkin cenderung menghindari atau menunda menyelesaikan masalah tersebut dengan mengakses jejaring sosial sebagai bentuk pelarian. Hal ini dapat membuat seseorang merasa lebih baik untuk sementara waktu, tetapi pada akhirnya dapat memicu kecanduan media sosial karena penggunaan yang berulang dan ketergantungan pada penggunaan jejaring sosial sebagai bentuk pelarian. Persepsi bahwa penggunaan jejaring sosial dapat memberikan dukungan sosial juga dapat memperkuat kecenderungan untuk menggunakan jejaring sosial sebagai bentuk pelarian dari masalah atau perasaan yang tidak nyaman.

Andreassen, Pallesen, dan Griffiths (Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, 2017) mengevaluasi hubungan antara penggunaan sosial media dengan gejala gangguan psikiatrik. Studi ini menggunakan survei pada populasi umum Norwegia dengan menggunakan kuesioner *online*. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media yang kecanduan memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala gangguan psikiatrik seperti kecemasan, depresi, dan ADHD. Wanita lebih mungkin untuk mengalami gejala kecemasan dan depresi akibat penggunaan sosial media yang kecanduan, sedangkan pria lebih mungkin untuk mengalami gejala ADHD akibat penggunaan *game* yang kecanduan.

Menurut survei global yang dilakukan oleh We Are Social dan Hootsuite pada tahun 2021, penggunaan media sosial di seluruh dunia terus meningkat dan saat ini mencapai 4,33 miliar orang atau sekitar 55% dari total populasi dunia. Berikut adalah data penggunaan media sosial berdasarkan jenis kelamin di beberapa negara:

1. Amerika Serikat: Pada tahun 2021, survei Pew Research Center menunjukkan bahwa 69% perempuan dan 65% laki-laki menggunakan media sosial di Amerika Serikat. Namun, penggunaan Instagram lebih tinggi di kalangan perempuan daripada laki-laki;
2. Indonesia: Menurut survei dari We Are Social dan Hootsuite pada tahun 2021, 79% laki-laki dan 81% perempuan di Indonesia menggunakan media sosial;
3. India: 74% laki-laki dan 67% perempuan di India menggunakan media sosial;
4. China: Pada tahun 2020, survei China Internet Network Information Center (CNNIC) menunjukkan bahwa 61,8% pengguna internet di China adalah perempuan, dan sebagian besar dari mereka menggunakan media sosial.

3.5. Kecanduan Bermain Judi *Online* (internet gambling disorder)

Judi *online* didefinisikan sebagai penggunaan internet untuk melakukan taruhan pada permainan atau keterampilan dengan tujuan untuk memenangkan hadiah atau uang. Judi *online* ini dapat dilakukan melalui berbagai platform, termasuk situs web taruhan olahraga, kasino *online*, poker *online*, dan permainan sosial. Risiko dan konsekuensi negatif dari kecanduan judi *online*, seperti masalah keuangan, masalah psikologis, dan masalah sosial (Dowling, N. A., & Shandley, 2021).

Kim (Kim, H. S., Wohl, M. J. A., Gupta, R., & Derevensky, 2019) menyatakan kecanduan judi *online* menimbulkan masalah atau dampak negatif pada kehidupan seseorang secara psikologis, sosial, atau finansial. Kecanduan judi *online* ditandai oleh pola perilaku berjudi yang berulang dan intens, di mana individu terus menerus mempertaruhkan uang dan sumber daya lainnya pada permainan judi *online* meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Gangguan bermain judi juga dapat mengarah pada masalah emosional dan kognitif, seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam mengendalikan impuls.

Hodgins, Stea, dan Grant (Hodgins, D. C., Stea, J. N., & Grant, 2020) membahas prevalensi dan faktor risiko dari gangguan perjudian. Mereka melaporkan bahwa prevalensi seumur hidup dari gangguan perjudian dalam populasi umum diperkirakan sekitar 1-2%. Namun, prevalensi jauh lebih tinggi di antara populasi tertentu, seperti mereka yang mencari pengobatan untuk gangguan penggunaan zat atau masalah kesehatan mental lainnya. Ada beberapa faktor risiko yang terkait dengan perkembangan gangguan perjudian, antara lain:

1. Jenis kelamin laki-laki
2. Usia dini saat mulai berjudi
3. Riwayat keluarga dengan masalah perjudian
4. Gangguan penggunaan zat

5. Kehadiran masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi atau kecemasan
6. Status sosial ekonomi rendah
7. Aksesibilitas kegiatan perjudian

Jenis kelamin laki-laki dibahas sebagai faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan perjudian. Laki-laki memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan perjudian dibandingkan dengan wanita. Hal ini terutama terlihat pada pria yang berusia muda dan memiliki riwayat keluarga dengan masalah perjudian. Faktor-faktor lain yang dikaitkan dengan jenis kelamin laki-laki dan gangguan perjudian termasuk adanya gangguan penggunaan zat dan aksesibilitas terhadap permainan judi.

Usia dini saat mulai berjudi adalah salah satu faktor risiko dalam mengembangkan gangguan perjudian. Beberapa studi menunjukkan bahwa semakin muda seseorang mulai berjudi, semakin besar risikonya untuk mengalami gangguan perjudian di kemudian hari. Sebagian besar individu yang mengalami gangguan perjudian telah mulai berjudi sebelum usia 18 tahun. Namun, tidak semua orang yang mulai berjudi di usia dini akan mengalami gangguan perjudian. Tentunya banyak faktor lain yang berperan penting dalam pengembangan gangguan perjudian.

Hubungan antara penggunaan zat dan perjudian yang berlebihan, di mana penggunaan zat yang berlebihan dapat memperburuk atau memicu perilaku perjudian yang tidak sehat. Beberapa jenis zat, seperti kokain atau amfetamin, dapat meningkatkan tingkat impulsivitas dan meningkatkan risiko terjadinya perilaku perjudian yang tidak sehat.

Kehadiran masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, dapat menjadi faktor risiko dalam pengembangan gangguan perjudian. Sebagian besar individu yang mengalami gangguan perjudian juga mengalami gangguan kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan dan depresi. Lebih lanjut, individu dengan gangguan perjudian yang mengalami masalah

kesehatan mental cenderung memiliki hasil yang lebih buruk dalam pengobatan dan pemulihan dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki masalah kesehatan mental.

Status sosial ekonomi rendah atau individu dengan pendapatan rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah perjudian daripada individu dengan pendapatan yang lebih tinggi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya akses ke aktivitas hiburan lainnya atau kesulitan keuangan yang meningkatkan keinginan untuk memenangkan uang dengan cepat. Selain itu, individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung mengalami stres dan tekanan hidup yang lebih tinggi, yang dapat meningkatkan risiko penggunaan perjudian sebagai mekanisme koping.

Aksesibilitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebijakan perjudian yang memudahkan akses, penyebaran teknologi perjudian yang canggih, dan ketersediaan perjudian *online*. Makin mudah seseorang dapat mengakses kegiatan perjudian, makin besar kemungkinannya untuk mengalami masalah perjudian. Oleh karena itu, pengaturan aksesibilitas perjudian yang ketat dapat membantu dalam mencegah pengembangan gangguan perjudian.

3.6. Kecanduan Jual Beli *Online*

Kecanduan belanja *online* merupakan kondisi di mana individu mengembangkan perilaku yang tidak terkendali dan berulang dalam belanja *online*, sehingga mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan pribadi mereka. Kecanduan belanja *online* ditandai oleh keinginan yang kuat untuk melakukan pembelian *online*, kesulitan untuk mengendalikan perilaku belanja, dan ketidakmampuan untuk menghentikan atau mengurangi perilaku belanja *online* meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya.

Dalam penelitian Li, Li, & Newman (Li, X., Li, D., & Newman, 2021), ditemukan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perilaku belanja kompulsif dalam konteks belanja *online*. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Persepsi kemudahan dan kenyamanan dalam berbelanja *online*
2. Rasa takut ketinggalan penawaran dan diskon (Fear of missing out/FOMO)
3. Pengaruh sosial dan tekanan untuk sejajar dengan orang lain
4. Regulasi emosi dan suasana hati
5. Impulsivitas dan kurangnya kontrol diri
6. Persepsi nilai produk dan status yang terkait dengan kepemilikan produk tersebut
7. Eskapisme dan menghindari emosi atau situasi negatif

Kemudahan berbelanja *online*, seperti penggunaan perangkat mobile atau desktop, dan kemampuan untuk berbelanja kapan saja dan di mana saja, dapat membuat individu lebih cenderung untuk berbelanja secara impulsif. Selain itu, kenyamanan yang ditawarkan oleh belanja *online*, seperti pengiriman gratis atau pengembalian barang yang mudah, dapat meningkatkan daya tarik belanja *online* dan memengaruhi keputusan pembelian.

Rasa takut ketinggalan penawaran dan diskon (Fear of missing out/FOMO) merupakan faktor lain yang berkontribusi pada perilaku belanja kompulsif dalam konteks belanja *online*. FOMO merujuk pada kecenderungan individu untuk merasa takut kehilangan kesempatan untuk memperoleh produk dengan harga yang lebih murah atau kesempatan untuk memperoleh produk yang diinginkan oleh orang lain. Faktor ini dapat meningkatkan tekanan psikologis dan kecemasan pada individu, dan pada gilirannya dapat memicu perilaku belanja impulsif yang berlebihan. FOMO juga dapat dipicu oleh promosi dan iklan *online* yang seringkali memperlihatkan penawaran terbatas atau diskon khusus dalam waktu terbatas.

Pengaruh sosial dan tekanan untuk sejajar dengan orang lain dapat terjadi ketika seseorang merasa perlu untuk membeli produk tertentu karena melihat orang lain memiliki produk tersebut atau ketika seseorang merasa tekanan untuk terus mengikuti tren terbaru. Faktor ini dapat memperkuat keinginan

seseorang untuk membeli, bahkan ketika ia sebenarnya tidak membutuhkan produk tersebut.

Regulasi emosi dan suasana hati adalah faktor penting yang berkontribusi terhadap perilaku belanja kompulsif dalam konteks belanja *online*. Beberapa contoh termasuk penggunaan belanja sebagai cara untuk meredakan stres, kesepian, atau kecemasan, atau sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati yang buruk. Selain itu, beberapa orang mungkin mengalami "pembelian hiburan," di mana mereka membeli barang-barang yang sebenarnya tidak mereka butuhkan sebagai cara untuk meningkatkan suasana hati mereka. Hal ini sering kali terkait dengan penggunaan yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku belanja. Orang yang cenderung membeli secara impulsif memiliki kecenderungan untuk membeli barang tanpa pertimbangan yang matang, terlepas dari apakah mereka membutuhkan barang tersebut atau tidak. Kurangnya kontrol diri juga dapat membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk menahan diri dari pembelian barang yang tidak perlu atau melebihi anggaran yang telah ditentukan. Faktor ini juga dapat berinteraksi dengan faktor lain, seperti FOMO dan regulasi emosi, untuk meningkatkan risiko terjadinya perilaku belanja kompulsif. Individu yang mengalami kecanduan belanja *online* dapat membeli produk karena merasa produk tersebut memiliki nilai yang tinggi atau status yang dianggap penting. Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti promosi produk, pengaruh sosial, dan media sosial.

Eskapisme dan menghindari emosi atau situasi negatif. Beberapa contoh situasi negatif yang dapat memicu perilaku belanja kompulsif meliputi stres, kecemasan, depresi, atau masalah pribadi yang tidak teratasi. Penggunaan belanja *online* dapat menjadi cara yang mudah dan cepat untuk menghindari emosi atau situasi negatif tersebut dan mencari kenikmatan atau kepuasan sementara dari pembelian produk yang diinginkan. Hal ini dapat memicu perilaku belanja berulang-ulang dan

berlebihan yang akhirnya berujung pada kecanduan belanja *online*.

3.7. Kecanduan Pinjaman *Online*

Kecanduan pinjaman *online* adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan pada pinjaman *online* dalam jangka panjang. Hal tersebut mendorong mereka untuk terus mengambil pinjaman dan mengabaikan risiko dan konsekuensi yang terkait dengan utang yang menumpuk. Kecanduan pinjaman *online* ini dapat menyebabkan masalah keuangan dan dampak negatif pada kesehatan mental individu, seperti kecemasan dan depresi.

Faktor-faktor yang berkontribusi pada kecanduan pinjaman *online* meliputi keterbatasan keuangan, kurangnya pengetahuan tentang pinjaman, dan faktor sosial dan lingkungan (Zhang, Q., Zhu, R., & Wang, 2021). Keterbatasan keuangan terkait dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar dan kebutuhan finansial jangka pendek mereka. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan keterbatasan keuangan termasuk pendapatan yang rendah, pengeluaran yang tinggi, dan kurangnya keterampilan keuangan. Keterbatasan keuangan dapat menyebabkan individu mencari sumber pendanaan alternatif, seperti pinjaman *online*, untuk memenuhi kebutuhan mereka. Namun, ketergantungan pada pinjaman *online* dapat memperburuk kondisi keuangan mereka karena bunga yang tinggi dan biaya terkait lainnya.

Kurangnya pengetahuan tentang pinjaman mengacu pada kurangnya pemahaman individu tentang jenis-jenis pinjaman, syarat dan ketentuan, bunga, dan risiko yang terkait dengan pinjaman. Hal ini dapat membuat individu rentan terhadap penipuan dan tindakan yang tidak bertanggung jawab dari pihak pemberi pinjaman *online*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kurangnya literasi keuangan dan pendidikan yang tidak memadai dapat berkontribusi pada kurangnya pengetahuan tentang pinjaman.

Faktor sosial dan lingkungan yang berkontribusi pada kecanduan pinjaman *online* meliputi:

1. Tekanan sosial: tekanan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan rekan kerja dapat memengaruhi individu untuk menggunakan pinjaman *online* sebagai sumber pendanaan.
2. Budaya konsumen: budaya konsumen yang menekankan pada kebutuhan akan produk dan layanan tertentu dapat memengaruhi persepsi individu tentang pentingnya memiliki uang tunai dan ketersediaan sumber dana yang cepat.
3. Peraturan dan kebijakan pemerintah: kebijakan pemerintah yang kurang ketat dan regulasi yang lemah terhadap industri pinjaman *online* dapat meningkatkan risiko kecanduan pinjaman *online*.
4. Kemudahan akses: kemudahan akses ke aplikasi pinjaman *online* dan proses pendaftaran yang cepat dapat memicu penggunaan berulang dan kecanduan.
5. Periklanan dan promosi: iklan dan promosi yang menarik dan meyakinkan dapat memengaruhi persepsi individu tentang kebutuhan akan pinjaman *online* dan meningkatkan risiko kecanduan.

Tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, dapat memengaruhi individu untuk menggunakan pinjaman *online* sebagai sumber pendanaan. Misalnya, individu mungkin merasa tertekan oleh keluarga mereka untuk memberikan dukungan finansial atau memenuhi harapan yang tinggi dari orang tua mereka. Tekanan serupa juga dapat berasal dari teman dan rekan kerja yang mempromosikan penggunaan pinjaman *online* sebagai cara cepat dan mudah untuk memperoleh uang. Adanya tekanan dari lingkungan sosial dapat memicu individu untuk menggunakan pinjaman *online* bahkan jika mereka tidak sepenuhnya memahami risiko yang terkait dengan penggunaan pinjaman *online* tersebut. Tekanan sosial juga dapat memicu rasa cemas dan ketidakpastian pada individu yang mengalami kesulitan keuangan, yang dapat

mendorong mereka untuk mencari solusi sementara dalam bentuk pinjaman *online*.

Persepsi individu tentang norma sosial yang mendukung penggunaan pinjaman *online* dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk menggunakan pinjaman *online*. Misalnya, jika seseorang merasa bahwa banyak orang di lingkungannya menggunakan pinjaman *online* dan dianggap normal atau bahkan dianggap sebagai status sosial, maka mereka mungkin merasa tekanan untuk mengikuti dan menggunakan pinjaman *online* juga. Selain itu, persepsi tentang keuntungan dan manfaat dari pinjaman *online*, seperti kemudahan dan kecepatan proses, juga dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menggunakannya.

Peraturan dan kebijakan pemerintah dalam konteks kecanduan pinjaman *online* mengacu pada kebijakan dan regulasi yang diterapkan pada industri pinjaman *online* oleh pemerintah. Jika regulasi dan kebijakan pemerintah tidak ketat atau tidak cukup kuat, maka hal ini dapat meningkatkan risiko kecanduan pinjaman *online* pada individu. Sebaliknya, jika ada regulasi yang ketat dan kebijakan pemerintah yang kuat, maka risiko kecanduan pinjaman *online* dapat ditekan.

Contoh kebijakan pemerintah yang dapat memengaruhi kecanduan pinjaman *online* adalah batasan suku bunga dan jumlah pinjaman yang diberikan oleh perusahaan pinjaman *online*, serta persyaratan untuk menyediakan informasi dan transparansi yang cukup bagi peminjam. Selain itu, adanya hukuman dan sanksi bagi perusahaan yang melanggar regulasi dan kebijakan pemerintah juga dapat menurunkan risiko kecanduan pinjaman *online* pada individu.

Kemudahan akses ke aplikasi pinjaman *online* dan proses pendaftaran yang cepat dapat memicu penggunaan berulang dan kecanduan karena individu mungkin merasa mudah untuk mengakses dana dan tidak memiliki waktu atau keinginan untuk mempertimbangkan risiko dan konsekuensi jangka panjang dari pinjaman tersebut. Dalam beberapa kasus, individu dapat

merasa tergoda untuk mengambil pinjaman *online* hanya karena aplikasi tersebut mudah diakses dan prosesnya cepat. Selain itu, beberapa aplikasi pinjaman *online* mungkin menawarkan persetujuan pinjaman dalam hitungan menit atau bahkan detik, membuat individu merasa tergoda untuk menggunakan pinjaman *online* sebagai solusi instan untuk masalah keuangan mereka. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan berulang dan potensial terjadinya kecanduan.

3.8. Kecanduan Transportasi *Online*

Kecanduan transportasi *online* merujuk pada ketergantungan yang berlebihan terhadap layanan transportasi *online* seperti ojek *online*, taksi *online*, atau ride-sharing. Individu yang kecanduan transportasi *online* mungkin merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menggunakan layanan tersebut dan sering kali menggunakan layanan tersebut secara berlebihan dan impulsif, bahkan jika tidak diperlukan. Ketergantungan pada layanan transportasi *online* ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan kesehatan mental.

Ma, Zhu, & Li (Ma, T., Zhu, M., & Li, 2021) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi ketergantungan pada layanan transportasi *online*. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Kemudahan akses: kemudahan akses ke layanan transportasi *online* dapat meningkatkan penggunaan berulang dan ketergantungan pada layanan tersebut.
2. Efisiensi dan kenyamanan: efisiensi dan kenyamanan yang ditawarkan oleh layanan transportasi *online* dapat meningkatkan keinginan dan ketergantungan pada layanan tersebut.
3. Faktor psikologis: faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan kelelahan dapat memicu ketergantungan pada layanan transportasi *online* sebagai bentuk penghiburan atau pelarian.
4. Keterikatan dan identifikasi: Keterikatan dan identifikasi terhadap merek layanan transportasi *online*

dapat meningkatkan ketergantungan pada layanan tersebut.

5. Perceived social support: Persepsi dukungan sosial dari pengguna lain dan teman-teman dapat memengaruhi ketergantungan pada layanan transportasi *online*.

Kemudahan akses dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi ketergantungan pada layanan transportasi *online*. Kemudahan akses menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam ketergantungan pada layanan transportasi *online*. Hal ini dikarenakan dengan kemudahan akses yang tinggi, individu lebih mudah untuk mengakses layanan transportasi *online* dan membuat mereka cenderung untuk menggunakan layanan tersebut secara berulang. Selain itu, faktor lain yang memengaruhi ketergantungan pada layanan transportasi *online* meliputi kenyamanan, harga yang terjangkau, dan kecepatan layanan. Adanya fitur-fitur tambahan seperti *cashback*, diskon, dan promo yang diberikan oleh penyedia layanan transportasi *online* juga dapat memicu penggunaan berulang dan ketergantungan pada layanan tersebut.

Layanan transportasi *online*, seperti ride-hailing, menawarkan kemudahan dalam memesan kendaraan dan efisiensi dalam perjalanan. Hal ini dapat memberikan kenyamanan dan mempermudah kegiatan sehari-hari individu. Faktor ini dapat memperkuat keinginan individu untuk menggunakan layanan transportasi *online* secara berulang dan berkontribusi pada ketergantungan pada layanan tersebut. Faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan kelelahan dapat memicu ketergantungan pada layanan transportasi *online* sebagai bentuk penghiburan atau pelarian. Seseorang mungkin merasa terlalu lelah atau stres untuk mengendarai kendaraan sendiri atau menggunakan transportasi umum, sehingga mereka lebih memilih untuk memesan transportasi *online* sebagai solusi yang lebih mudah dan nyaman. Selain itu, beberapa orang mungkin merasa cemas atau khawatir tentang keamanan atau kenyamanan dalam menggunakan transportasi umum atau taksi, sehingga mereka lebih memilih untuk menggunakan layanan

transportasi *online* yang mereka anggap lebih aman dan nyaman. Namun, ketergantungan pada layanan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan keuangan individu jika tidak dikendalikan dengan baik. Kenyamanan yang ditawarkan oleh layanan transportasi *online* juga dapat mengurangi rasa cemas dan stres dalam perjalanan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keinginan untuk menggunakan layanan tersebut secara terus-menerus.

Faktor keterikatan dan identifikasi dalam konteks ketergantungan pada layanan transportasi *online* merujuk pada rasa kesetiaan dan afiliasi pelanggan terhadap merek atau perusahaan layanan tersebut. Pelanggan yang merasa memiliki keterikatan dan identifikasi yang kuat terhadap merek tersebut cenderung lebih sering menggunakan layanan transportasi *online* dan lebih sulit untuk beralih ke layanan lain. Hal ini dapat memicu ketergantungan pada layanan transportasi *online* sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan afektif dan sosial.

Perceived social support merujuk pada persepsi seseorang tentang dukungan sosial yang diberikan oleh pengguna lain dan teman-teman dalam menggunakan layanan transportasi *online*. Hal ini dapat memengaruhi ketergantungan pada layanan tersebut karena individu dapat merasa terdorong untuk menggunakan layanan transportasi *online* untuk memenuhi ekspektasi dan norma sosial yang berlaku dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, dukungan sosial yang positif dari pengguna lain dan teman-teman dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan dalam menggunakan layanan tersebut, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketergantungan. Sebaliknya, dukungan sosial yang negatif atau kritikan terhadap penggunaan layanan transportasi *online* dapat mengurangi ketergantungan pada layanan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., ... Van Rooij, A.J. (2017) 'Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal', *Journal of Behavioral Addictions*, 6((3)), pp. 267–270. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.032>.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M.D. (2017) 'The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study', *Psychology of Addictive Behaviors*, 31((8)), pp. 959–964. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/adb0000324>.
- Dowling, N. A., & Shandley, K. (2021) *Internet Gambling Disorder: Insights from a Decade of Research*. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40429-020-00337-w>.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H.M. (2016) 'The evolution of Internet addiction: A global perspective', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 53, pp. 193–195. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.10.029>.
- Griffiths, M.D. (2010) 'The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8((1)), pp. 119–125.
- Griffiths, M.D. (2015) 'Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their differences', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 110((9)), pp. 1375–1376.

- Hodgins, D. C., Stea, J. N., & Grant, J.E. (2020) 'Gambling disorders', *The Lancet*, 396((10253)), pp. 1037–1050. Available at: [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31069-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31069-9).
- Kim, H. S., Wohl, M. J. A., Gupta, R., & Derevensky, J. (2019) 'From disposition to pathology: Conceptualizing gambling disorder via the process model of emotion regulation. 987-1005.', *Journal of Gambling Studies*, 35((3)). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10899-019-09836-3>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2017a) 'Internet addiction in psychotherapy', *Cham: Springer International Publishing* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-53150-7>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2017b) 'Social networking sites and addiction: Ten lessons learned.', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14((3)), p. 311. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H.M. (2017) 'Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field', *Journal of Behavioral Addictions*, 6((2)), pp. 103–109.
- Li, X., Li, D., & Newman, C.L. (2021) 'Understanding Compulsive Buying in the Context of Online Shopping: A Review of the Literature', *Frontiers in Psychology*, 12. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708923>.
- Ma, T., Zhu, M., & Li, L. (2021) 'Examining the Relationship between Online Ride-Hailing Addiction, Job Burnout, and

Public Health', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18((15)). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18157887>.

Zhang, Q., Zhu, R., & Wang, J. (2021) 'The Relationship Between Online Loan Addiction and Mental Health: Evidence from China', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18((11)). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18115751>.

BAB 4

VIDEO GAME ADDICTION

Oleh Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA

4.1. Pendahuluan

Selama sepuluh tahun terakhir, permainan video game menunjukkan peningkatan popularitas yang sangat pesat. Data menunjukkan pada tahun 2021 terdapat hampir 1,48 miliar pemain game di seluruh Asia, menjadikannya pasar terbesar untuk video game di seluruh dunia, dengan Eropa berada di posisi kedua dengan 715 juta pemain game. Secara keseluruhan, ada sekitar 3,24 miliar pemain game di seluruh dunia (Statista, 2021). American Medical Association memperkirakan bahwa 90% anak muda Amerika bermain game komputer. Selain itu, 15% dari para gamer ini (atau lebih dari 5 juta anak) dapat mengalami kecanduan (Young, 2009). Menurut sebuah laporan oleh Limelight Networks (2021), orang Indonesia menghabiskan sekitar 8,54 jam per minggu untuk bermain game, yang sedikit lebih tinggi dari rata-rata (8,45 jam per minggu). Indonesia menempati urutan keempat dalam statistik ini, di belakang China, Vietnam, dan India. 79% orang Indonesia menganggap diri mereka sebagai gamer. Hampir setengah dari pengguna bermain setiap hari, dan 1/5 bermain dari 4 hingga 6 kali seminggu, menghabiskan rata-rata 30 hingga 60 menit bermain setiap kali.

Diperkirakan pada tahun 2025, 89,2% penduduk Indonesia akan memiliki smartphone. Jumlah pengguna smartphone di pedesaan juga meningkat, meningkat dari 47,3% pada 2015 menjadi sekitar 55% pada 2019. Pada Januari 2021, Indonesia memiliki total 202,6 juta pengguna internet. Dari tahun 2020

hingga 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat 27 juta (+16%). Indonesia adalah negara yang fokus pada perangkat seluler. Mayoritas gamer tidak memiliki PC atau konsol. Sebagian besar dari gamer di Indonesia merupakan pengguna Android. Berdasarkan data Kuartal 1 tahun 2021, Indonesia saat ini menempati peringkat kedua untuk pertumbuhan tahunan jumlah unduhan game seluler (App Store dan Google Play). Jumlah unduhan meningkat 26% hingga mencapai 790 juta (Allcorrect Groups, 2022). Jumlah online gamers di Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di dunia, 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video game per Januari 2022 (Hanany et al., 2023). It has been reported that individuals have increased their playing time after the COVID-19 pandemic (King et al., 2020).

Adiksi video game termasuk dalam kategori gangguan permainan internet atau internet gaming disorder (IGD), yang memiliki korelasi kuat dengan masalah kontrol dan motivasi (Kuss, 2013). Adiksi game didefinisikan sebagai gangguan perilaku yang ditandai dengan hilangnya kendali individu atas bermain video game, terus bermain video game meskipun ada konsekuensi negatifnya, dan menunjukkan peningkatan durasi waktu termasuk frekuensi ketika bermain video game (Ko et al., 2020). Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku adiksi dapat diakibatkan oleh penggunaan internet secara kompulsif (Shaw & Black, 2008; Tao et al., 2010; Young, 2010). Spektrum adiksi internet sebenarnya luas dan mencakup berbagai hal termasuk video game, belanja online, perjudian, serta jejaring sosial, namun adiksi video game menjadi salah satu bentuk yang paling banyak diteliti (Kuss & Griffiths, 2012). Saat ini, menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima (DSM-5), adiksi video game didefinisikan sebagai penggunaan internet secara terus-menerus dan berulang untuk bermain game, serta mengarah pada tekanan klinis yang signifikan dan perubahan psikologis yang ditunjukkan oleh lima atau lebih kriteria dalam setahun (Kuss, 2013). Griffiths (2005) secara operasional mendefinisikan

perilaku adiktif sebagai perilaku yang menunjukkan enam komponen inti dari adiksi (yaitu intensitas, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan diri, konflik, dan pola kambuh). Adiksi video game memenuhi kriteria tersebut. Adiksi telah terbukti menyebabkan perubahan pada beberapa bagian otak, termasuk korteks prefrontal/prefrontal cortex (PFC), ventral striatum (VS), dan dorsal striatum (DS) (Kuss & Griffiths, 2012). Peningkatan kadar dopamin (DA) di otak dikaitkan dengan kesenangan dan euforia pada tahun 1999, menurut penelitian neuroimaging (Lingford-Hughes & Nutt, 2003).

Penelitian cross-sectional menunjukkan bahwa orang dengan IGD bermain video game lebih lama, membolos lebih banyak, memiliki nilai yang lebih rendah, memiliki lebih banyak masalah tidur, dan masalah adiksi yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak memiliki IGD (Kuss, 2013). Menurut Yee, gamer pada umumnya berada pada rentang usia yang lebih muda, permasalahan yang muncul adalah banyak gamer yang dapat memiliki harga diri yang rendah atau masalah emosional, sehingga mereka lebih rentan terhadap adiksi (Yen, 2006). Gamer dapat mengeksplorasi berbagai aspek dari diri mereka sendiri melalui video game. Mereka dapat menjadi lebih asertif dan bahkan mendapatkan pengalaman menjadi pemimpin dalam kelompok game yang dimainkan. Namun, kesulitan dapat terjadi ketika para gamer muda ini menjadi terlalu bergantung pada karakter yang mereka buat di game online, sehingga mengaburkan jarak antara realitas dan game (Young, 2009). Karena kemajuan teknologi yang pesat, para gamer muda sekarang memiliki akses yang lebih besar untuk bermain game, seperti telepon genggam, tablet, dan komputer pribadi/personal computer (PC) yang canggih. Setiap game memiliki tugas dan pencapaian yang harus dipenuhi oleh para pemain. Karena kesuksesan dalam video game terjadi dengan cepat, game sangat menarik bagi gamer muda sebagai cara untuk bersenang-senang. Game mengandalkan sensasi seperti itu karena sering kali menjadi daya tarik yang dapat menghibur individu dan memberikan kepuasan dalam pencapaiannya. Selain itu, banyak game yang menyertakan penggunaan mikrofon atau obrolan

teks, yang memungkinkan gamer untuk memenuhi kebutuhan mereka akan keterkaitan dengan berbicara dengan orang lain (Mohammad, Jan, & Alsaedi, 2023). Gamer sering kali berjuang dengan ikatan sosial dan merasa kesepian serta kurang memiliki rasa kohesivitas dan keterlibatan. Kecenderungan ini sangat kuat pada anak-anak dan remaja yang tidak pernah merasa memiliki tempat di dunia nyata, dan mengalihkan mereka untuk bermain karena menganggap bahwa pemain lain adalah satu-satunya teman mereka (Young, 2009).

Kecanduan video game dapat menimbulkan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang bagi para pemainnya, termasuk implikasi emosional, psikologis, dan neurologis. Terdapat beberapa hal positif yang dapat diperoleh dari bermain game. Fakhri dkk. (2023) menemukan bahwa bermain gim video online *Little Alchemy 2* selama 15-30 menit dapat meningkatkan kreativitas figuratif. Selain itu, bermain video game kekerasan dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif bagi para gamer yang menikmati permainan tersebut (Hanany et al., 2023). Namun, banyak hal negatif yang muncul karena bermain game secara berlebihan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi merupakan hal umum yang terjadi di antara orang-orang yang kecanduan video game (Wei et al., 2012). Waktu aktivitas fisik pada generasi baru anak-anak lebih sedikit dan durasinya lebih pendek dibandingkan dengan generasi orang tua karena aktivitas anak-anak telah bergeser ke dalam ruangan daripada bermain di luar ruangan. Waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dan berolahraga memiliki hubungan negatif, yang mengarah pada gaya hidup tidak aktif, dan menjadi faktor risiko untuk berbagai masalah kesehatan medis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit arteri koroner (Mohammad, Jan, & Alsaedi, 2023).

Salah satu alasan mengapa gamer menghabiskan waktu mereka untuk bermain game adalah karena mereka dapat memiliki berbagai pengalaman sosial di dalam game, seperti bermain peran, memiliki pekerjaan profesional secara virtual, dan menjadi anggota komunitas virtual. Kesempatan-

kesempatan ini mungkin tidak tersedia di dunia nyata. Selain itu, gamer yang menderita stres atau depresi menggunakan game untuk melarikan diri dari kenyataan (Bhatiasevi, Rukumnuaykit, & Pholphirul, 2023). Hal ini juga berlaku untuk orang yang memiliki harga diri yang rendah, yang lebih cenderung menjadi kecanduan video game (Van Rooij et al., 2011). Kurangnya kepercayaan diri dan keterampilan sosial membuat para gamer lebih mudah untuk menjadi kecanduan internet dan game karena hal tersebut memungkinkan gamer untuk melarikan diri dari kenyataan dan, sebagai gantinya, menemukan kebahagiaan di dunia game.

Kuss dan Griffiths (2012) menemukan motivasi lain dalam bermain game, terutama game online yang memiliki banyak pemain, yaitu bahwa lingkungan ini memungkinkan para pemain untuk berkompetisi dan mengevaluasi diri mereka sendiri di dalam game. Hasil dari kompetisi tersebut berupa peringkat dan posisi, yang mengarah pada peningkatan reputasi para pemain, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mencari nafkah melalui platform gamestreaming atau sebagai atlet e-sport.

Bermain game secara berlebihan dapat disebabkan oleh pemain yang terserap dalam kondisi aliran permainan karena kenikmatan yang mereka rasakan. Game juga membuat pemain ingin merasakan kegembiraan karena menemukan pengalaman baru dan berbeda di dalam game (Trevino & Webster, 1992). Penelitian Wan dan Chiou (2006) tentang continuous flow dan motivasi psikologis menemukan bahwa ada hubungan positif antara keadaan flow dan bermain game yang berlebihan. Oleh karena itu, hubungan ini menunjukkan bahwa flow yang terus menerus merupakan faktor dalam game yang berlebihan.

Cheng dan Leung (2016) menyimpulkan bahwa orang bermain game karena hal tersebut menghibur mereka, membantu menghabiskan waktu, dan memungkinkan mereka untuk menikmati keceriaan game serta merasa rileks karena mereka dapat melepaskan diri dari ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Zannetta-Dauriat dkk. (2011) menemukan bahwa orang-

orang, terutama para pekerja dan pelajar, bermain game karena membuat mereka rileks. Namun, rasa ingin tahu tentang game yang baru menjadi faktor lain yang dapat menyebabkan peningkatan bermain game. Bermain game karena keingintahuan tentang gambar dan suara baru yang dihasilkan oleh game meningkatkan stimulasi pemain, membuat pemain ingin bermain game lebih banyak lagi. Game saat ini mampu menawarkan hiburan dan hal baru kepada para gamer, baik itu kesempatan bermain peran, kemampuan untuk melakukan perjalanan secara virtual ke berbagai lokasi, kesempatan untuk merasakan suara dan efek baru, dan secara virtual mengalami situasi yang menantang. Hubungan ini menunjukkan bahwa rasa ingin tahu merupakan faktor untuk bermain game yang berlebihan (2009).

4.2. Deskripsi Adiksi Game

4.2.1. Neurobiologis Adiksi

Bermain video game yang berlebihan telah terbukti memiliki efek negatif pada kesehatan mental dan fisik, sehingga sangat penting untuk dipahami secara mendalam terutama bagi kesehatan masyarakat (Griffiths, Kuss, & King, 2012). Prevalensi gangguan bermain game berbeda di setiap negara dan dasar proses penilaian yang digunakan untuk mengukur tingkat permasalahannya. Menurut Paulus dkk. (2018), prevalensi berkisar antara 0,6% hingga 50%. Melihat permainan atau pengontrol game dapat memicu keinginan dalam kasus kecanduan video game. Adiksi game memerlukan interaksi yang kompleks antara berbagai wilayah otak (Di Chiara, 2002). Orbitrofrontal cortex (OFC), serta amigdala (AMG) dan hippocampus, memainkan peran penting dalam perilaku kecanduan (Volkow, Fowler, & Wang, 2003).

Inti dari pemahaman tentang kecanduan ini sama seperti kecanduan seseorang terhadap obat-obatan yaitu menekankan pada sistem reward yang bekerja di otak, di mana bermain game merangsang pelepasan neurotransmitter dopamin, yang memengaruhi neuron di nukleus accumbens dan daerah otak

lainnya, seperti korteks prefrontal. Mengaktifkan sirkuit yang rumit ini berulang kali mengubah koneksi neuron hingga otak merespons antisipasi reward, seperti dalam pengkondisian Pavlov, dan menyebabkan perasaan keinginan yang khusus. Perubahan pada reseptor dopamin dan fungsi jalur ini dari waktu ke waktu dapat mengurangi kesenangan dan menimbulkan toleransi.

Selain itu, paparan dopamin menyebabkan perubahan di daerah otak lainnya, seperti amigdala, yang dapat menyebabkan peningkatan emosi negatif, seperti rasa takut dan stres, tanpa adanya obat, sehingga membuat pecandu mencari obat tambahan untuk menghindari ketidaknyamanan akibat berhenti. Nora Volkow, direktur Institut Nasional Penyalahgunaan Narkoba, menegaskan bahwa perubahan sirkuit saraf yang disebabkan oleh penggunaan obat akan tetap ada, dan membantu menjelaskan mengapa begitu banyak pecandu yang kambuh (Volkow et al., 2006). Karena tidak adanya dopamin di jalur mesokortikolimbik, gejala menarik diri juga dapat berkembang (Volkow, Fowler, & Wang, 2003). Grant, Brewer, dan Potenza (2006) menemukan bahwa perubahan aktivitas otak sering terjadi pada kecanduan obat, menunjukkan bahwa perubahan serupa dapat dikaitkan dengan kecanduan video game.

5.2.2 Gejala

Dalam kecanduan yang berorientasi pada perilaku, menurut Young (1998), individu yang menjadi ketergantungan, mengalami kecanduan terhadap aktivitas yang dilakukan dan emosi yang dialami saat melakukannya. Young lebih menekankan pada kebutuhan untuk melarikan diri sebagai karakteristik utama dari kecanduan internet, dibandingkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk online. Sangat penting untuk mengenali tanda dan gejala kecanduan video game, dan semakin cepat seseorang mencari bantuan, semakin baik hasilnya (Young, 2009; King & Delfabbro, 2014). Untuk dapat membuat keputusan yang tepat dan berhasil dalam

mengatasi kecanduan, tanda-tanda berikut ini dapat digunakan sebagai panduan.

- a. Terobsesi dengan Game. Kecanduan video game dimulai ketika gamer menjadi terobsesi dengan video game, hingga mereka terus mengingat tentang game tersebut ketika individu seharusnya berkonsentrasi pada tugas-tugas lain, seperti tugas sekolah.
- b. Berbohong atau Menyembunyikan Penggunaan Game. Gamer dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan berhari-hari untuk bermain video game, yang mengakibatkan mereka kurang makan, istirahat, dan menjaga kebersihan diri. Mereka juga dapat berbohong kepada keluarga dan teman tentang aktivitas yang mereka lakukan dengan menghabiskan durasi waktu yang lama. Gamer dapat mengatakan berbagai alasan mengenai mengapa mereka tidak bisa keluar dan bersosialisasi.
- c. Hilangnya Minat pada Kegiatan Tambahan. Ketika kecanduan video game meningkat, minat seseorang terhadap kegiatan sehari-hari yang sebelumnya menyenangkan menjadi berkurang.
- d. Isolasi Sosial. Ketika ketergantungan memburuk, kepribadian seseorang juga dapat berubah. Perubahan tersebut dapat terlihat dari berkurangnya interaksi yang dilakukan di dunia nyata dengan orang lain di lingkungannya, termasuk dengan keluarga sendiri.
- e. Penarikan diri secara psikologis. Ketika pecandu game tidak dapat bermain game, mereka menunjukkan perasaan kehilangan yang kuat terhadap bermain game, dengan kaata lain terdapat kebutuhan yang kuat untuk terus terkoneksi dengan game yang dimainkan. Keinginan ini dapat menjadi sangat kuat sehingga seringkali menjadi tidak stabil secara emosional ketika dipaksa untuk meninggalkan permainan. Akibatnya, mereka tidak dapat berkonsentrasi pada hal lain selain bermain.
- f. Sikap Defensif dan Kemarahan. Ketika pecandu game merasa perlu untuk bermain atau dipaksa untuk berhenti bermain, individu dapat menunjukkan sikap bermusuhan dan defensif.

- g. Pecandu game menggunakan dunia game sebagai pelarian emosional. Sebagai cara sederhana untuk mengatasi emosi yang menyusahkan, video game dapat menjadi pelarian dari masalah di dunia nyata. Individu yang merasa pemalu atau terisolasi dari teman sebayanya dapat memperoleh kepercayaan diri saat bermain video game, dan kehidupan virtual dipersepsikan oleh individu dapat menjadi lebih memuaskan daripada kehidupan nyata.
- h. Pemanfaatan berlebihan walaupun konsekuensi negatif terus dirasakan. Seringkali, gamer memiliki keinginan untuk mendominasi permainan mereka. Akibatnya, semakin mereka berkembang dan maju dalam permainan, semakin mereka harus memainkannya. Para pecandu game dapat terus bermain video game meskipun ada efek negatif pada kehidupan mereka. Terlepas dari kenyataan bahwa konsekuensi negatif seperti masalah kesehatan, permasalahan akademik maupun permasalahan relasi social dapat terjadi.

Secara spesifik, DSM V (APA, 2022) mendeskripsikan IGD sebagai berikut. Diagnosis internet gaming addiction ditegakkan apabila individu mengalami lima atau lebih gejala berikut dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Gejala tersebut adalah:

1. Keinginan terus-menerus untuk bermain game.
2. Gejala penarikan diri (misalnya, kesedihan, kecemasan, lekas marah) saat bermain game dilarang atau tidak tersedia.
3. Toleransi, lebih banyak bermain game diperlukan untuk memuaskan dorongan tersebut.
4. Upaya yang gagal untuk berhenti atau mengurangi bermain game.
5. Kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati karena bermain game.
6. Terus bermain game meskipun ada masalah.
7. Membohongi keluarga dan teman tentang jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game.

8. Menggunakan game untuk meredakan suasana hati yang negatif (misalnya, rasa bersalah, malu, putus asa).
9. Risiko, membahayakan atau kehilangan pekerjaan atau hubungan karena bermain game.

5.2.3 Dampak

Video game adalah aktivitas berbasis layar yang mirip dengan menonton televisi, menggunakan komputer, dan menggunakan ponsel pintar. Berbaring dalam waktu lama dan terus menerus serta tidak melakukan aktivitas fisik menjadi ciri dari aktivitas ini (Tremblay et al., 2017). Perilaku kurang gerak ini merupakan faktor risiko yang terkenal untuk semua penyebab kematian dan penyakit tidak menular (Park et al., 2020). Kecanduan video game dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Gamer dapat mengabaikan bahwa mereka perlu tidur, makan, dan bahkan berkomunikasi dengan individu di dunia nyata. Durasi waktu berkepanjangan dapat berlalu dalam satu sesi permainan. Ketika peserta maju ke rintangan berikutnya, beberapa menit tambahan dapat dengan cepat berubah menjadi berjam-jam. Gamer juga dapat mengalami berbagai komplikasi medis karena ketegangan punggung, ketegangan mata, dan carpal tunnel syndrom. Sebagai contoh, seorang gamer melaporkan bahwa ia berhenti mandi, mengonsumsi sedikit makanan, dan kehilangan berat badan (Young, 2009).

Terlepas dari apakah permainan video game yang bermasalah dapat diklasifikasikan sebagai kecanduan, semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa bermain video game yang berlebihan dapat mengakibatkan berbagai hasil psikososial negatif bagi sebagian individu yang terpengaruh. Hal ini termasuk mengorbankan pekerjaan, pendidikan, hobi, bersosialisasi, waktu dengan pasangan/keluarga, dan tidur (Rehbein, Kleimann, & Mossle, 2010; Kasim, Murdiana, & Fakhri, 2018), peningkatan stres dan kurangnya perhatian (Batthyány dkk., 2009), kurangnya hubungan dalam kehidupan nyata

(Allison dkk., 2006), kesejahteraan psikososial yang lebih rendah, serta kesepian (Lemmens, Valkenburg, Peter, 2011).

Selain efek psikososial negatif yang dilaporkan, ada juga sejumlah efek kesehatan dan medis yang dilaporkan dari bermain video game yang berlebihan. Diantaranya adalah serangan epilepsi (Chuang, 2006), halusinasi pendengaran (Griffiths & Ortiz de Gortari, 2015), obesitas (Vandewater, Shim & Caplovitz, 2004), gangguan muskuloskeletal (Tholl et al., 2022), dan tantangan psikosomatis (Batthyány et al., 2009).

5.2.4 Treatment

Tingkat keparahan IGD dapat berkisar dari sedang hingga parah (APA, 2013), sehingga, strategi treatment sangat bergantung pada tingkat keparahan klien. Konselor dan terapis harus memprioritaskan kesehatan dan keselamatan klien bagi klien yang mengalami kecanduan game internet yang parah dan telah mengabaikan kebersihan pribadi dan kesehatan fisik serta dapat menunjukkan kemarahan yang ekstrem atau keinginan untuk bunuh diri sebagai respons terhadap penghentian game atau kinerja yang buruk dalam game. Klien dapat mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan, kekurangan vitamin dan mineral esensial, dan/atau mengalami gangguan tidur siang-malam.

Bekerja sama dengan dokter untuk melakukan pemeriksaan fisik yang diperlukan dapat menjadi pelengkap yang berguna untuk treatment. Konselor dan terapis juga harus mengantisipasi bahwa klien akan mengalami gejala putus zat ketika tidak bermain game, seperti keinginan untuk bermain game, lekas marah, dan cemas (APA, 2013), dan bekerja sama dengan klien untuk mengembangkan mekanisme koping yang tepat untuk mengelola kondisi emosi negatif ini. Para peneliti telah menemukan tingkat keinginan untuk bunuh diri yang lebih tinggi di antara para pecandu internet dibandingkan dengan kontrol yang sehat (Cheng et al., 2018). Oleh karena itu, disarankan agar klien dengan kecanduan game internet yang parah menjalani penilaian bunuh diri.

Beberapa investigasi klinis tentang perawatan kecanduan video game telah dilakukan. Terapi perilaku kognitif/cognitive behavioral therapy (CBT) telah disarankan oleh sejumlah dokter. Sebagai tindakan pencegahan terhadap IGD, olahraga dan aktivitas fisik disarankan. Khususnya olahraga dan kegiatan di luar ruangan (Mohammad, Jan, dan Alsaedi, 2023).

Pertama, Cognitive behavior therapy (CBT). CBT merupakan treatment yang paling umum untuk kecanduan video game. Secara khusus, treatment sering kali mencakup kontrol stimulus, mempelajari respons adaptasi yang sesuai, strategi pemantauan diri, rekonstruksi kognitif, pemikiran kritis terkait kecanduan, dan metode pengaturan penarikan diri. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa opsi perawatan ini efektif untuk IGD sebagai intervensi jangka pendek untuk mengurangi IGD dan gejala depresi. Namun, efektivitas CBT dalam mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain video game masih belum jelas. Menentukan manfaat jangka panjang CBT untuk IGD membutuhkan penelitian tambahan (Stevens et al., 2019). Diyakini bahwa kognisi yang bermasalah menopang perilaku bermain game yang bermasalah. Beberapa sikap dan keyakinan telah diidentifikasi terkait dengan perilaku bermain game yang berlebihan, menurut penelitian tentang gamer. Ini termasuk keyakinan bahwa tidak ada definisi yang pasti mengenai berapa lama jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain dapat dikatakan bahwa rentang waktu tersebut adalah cukup lama. Selain itu, terdapat kebutuhan untuk terus bermain video game hingga setiap level, hadiah, atau fitur selesai (King et al., 2011). Respons emosional yang terkait dengan hadiah dalam game dan penyelesaian video game mendorong pemain untuk mencari dan mulai bermain game baru, sehingga memulai siklus perilaku bermain yang tidak pernah berakhir (King, Delfabbro, & Griffiths, 2010). Keyakinan kognitif lain yang lazim di antara pemain video game yang bermasalah termasuk memperoleh kekuasaan dan status melalui permainan, melarikan diri dari dunia nyata secara mental, dan melihat komputer sebagai pendamping atau teman elektronik (King et al., 2011). Terapi

perilaku kognitif-kecanduan internet (CBT-IA) dikembangkan oleh Young (2011) sebagai metode khusus untuk menerapkan teknik perilaku kognitif saat bekerja dengan klien yang kecanduan internet (termasuk kecanduan game internet). Pendekatan ini terdiri dari tiga fase: modifikasi perilaku, terapi kognitif, dan terapi pengurangan dampak buruk. Dalam konteks game internet yang bermasalah, fase modifikasi perilaku terdiri dari membantu klien dalam pengembangan tujuan baru. Klien dapat memantau pengalaman bermain game internet mereka selama seminggu dengan mengisi log game dan mencatat peristiwa yang terjadi sebelum bermain game, lama waktu yang dihabiskan untuk bermain, dan konsekuensi selanjutnya. Dengan informasi ini, konselor atau terapis dan klien dapat mulai mengidentifikasi pola permainan yang bermasalah, termasuk pemicu dan hasil negatifnya. Pada fase terapi kognitif, konselor atau terapis membantu klien dalam mengenali pikiran-pikiran terdistorsi yang melanggengkan kecanduan game mereka. Konselor dan klien dapat mengidentifikasi keyakinan maladaptif seperti "Saya hanya berharga di dunia virtual" "Teman-teman virtual saya tidak akan mengkhianati saya, tetapi teman-teman offline saya akan mengkhianati saya," "Diri virtual saya diinginkan sedangkan diri offline saya tidak diinginkan," dan "Dunia virtual itu aman sedangkan dunia nyata itu berbahaya." Konselor dan klien dapat menggunakan teknik kognitif untuk menguji kebenaran dari pemikiran-pemikiran tersebut dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis dan adaptif. Pada fase akhir perawatan kecanduan game internet, konselor dan klien mulai menangani masalah kesehatan mental yang terjadi bersamaan atau tekanan psikologis yang mendasarinya. Ketika klien mengambil langkah-langkah bertahap untuk mengurangi permainan game yang bermasalah, konselor dan klien dapat menyelidiki dan mengatasi penyebab permainan game yang tidak teratur, masalah hidup berdampingan, dan bekerja untuk meningkatkan keterampilan mengatasi dan mengatur emosi. Selama fase ini, konselor dan klien menentukan tujuan bermain game dalam kehidupan klien dan menentukan cara alternatif untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Young, 2011). Young (2013)

meneliti efektivitas CBT-IA pada 128 klien yang memenuhi kriteria kecanduan internet. Dua puluh tiga persen dari klien ini mengidentifikasi game online sebagai aktivitas online yang paling bermasalah. Setelah 12 sesi CBT-IA, gejala kecanduan internet (termasuk keasyikan, kehilangan kendali, menggunakan internet untuk melarikan diri, dan menyembunyikan penggunaan internet) menurun secara signifikan di antara para peserta. Hasil penilaian tindak lanjut satu bulan, tiga bulan, dan enam bulan mengungkapkan bahwa 70% klien mempertahankan peningkatan pengobatan mereka dari waktu ke waktu (Young, 2013).

Kedua, PIPATIC. Programa Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (PIPATIC) telah digunakan untuk mengobati kecanduan teknologi (Torres-Rodríguez dkk., 2018; King, Delfabbro & Griffiths, 2010). PIPATIC adalah program psikoterapi individual untuk remaja dan dewasa muda dengan IGD yang dirancang untuk menggabungkan berbagai area intervensi. PIPATIC terdiri dari enam modul: psikoedukasi, pengobatan standar, intrapersonal, interpersonal, intervensi keluarga, dan modifikasi gaya hidup. CBT adalah salah satu dari sekian banyak teknik psikoterapi yang digunakan dalam program ini. Menurut Dong dan Potenza (2014), beberapa strategi psikoterapi lebih efektif daripada satu strategi. Tujuan program ini adalah untuk mengurangi gejala kecanduan video game dan meningkatkan kesejahteraan remaja, dan temuan awal program ini cukup menjanjikan. Program ini berlangsung selama enam bulan dan terdiri dari sesi mingguan selama 22 hingga 45 menit untuk para pecandu video game dan keluarganya. Intervensi PIPATIC adalah pendekatan perorangan yang melibatkan psikolog klinis yang berkualifikasi, dengan pekerjaan rumah terapeutik untuk memperkuat pendirian yang terkait dengan penyesuaian terapeutik yang diperlukan untuk membantu modifikasi perilaku sehari-hari. Dalam program PIPATIC, keluarga berkolaborasi untuk mencapai kemajuan pengobatan, dan biasanya anggota keluarga yang meminta perawatan psikologis atau terapi. Terlepas dari program ini yang

terlihat menjanjikan, PIPATIC memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, program ini dibuat dengan satu populasi, yaitu remaja. Kedua, program ini harus mengikuti standar metodologi khusus untuk implementasi dan evaluasi intervensi, yang sulit untuk diakomodasi oleh para pecandu. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengobatan ini efektif, karena data dari 17 pecandu video game yang menyelesaikan program menunjukkan pengurangan waktu yang dihabiskan untuk bermain video game dan peningkatan dalam banyak kegiatan kehidupan sehari-hari yang penting (misalnya, keluarga dan fungsi pendidikan atau pekerjaan).

Ketiga, Pharmacotherapy. Obat-obatan yang biasanya digunakan untuk mengobati depresi atau gangguan hiperaktivitas defisit perhatian (ADHD) diuji dalam uji klinis. Bupropion adalah salah satu obat antidepresan. Dalam uji klinis acak, obat ini telah dievaluasi sebagai pengobatan untuk IGD (Song et al., 2016; Han & Renshaw, 2012). Obat ini lebih efektif daripada kelompok kontrol yang diobati dengan plasebo. Selain itu, lebih baik daripada kelompok plasebo dalam mengurangi gejala IGD yang bertahan selama empat minggu setelah perawatan. Antidepresan escitalopram adalah pilihan lain. Namun, obat tersebut kurang efektif dibandingkan bupropion dalam mengurangi gejala.

Keempat, 12-STEP SUPPORT. Selain konseling, klien dapat menemukan program 12 langkah untuk kecanduan game internet sebagai sumber daya yang berguna. Computer Gaming Addicts Anonymous (CGAA) adalah program berbasis komunitas yang dimodelkan setelah Alcoholics Anonymous bagi mereka yang memiliki keinginan yang sama untuk berhenti bermain game. Lengkap dengan pertemuan (online dan langsung), sponsor, literatur, mengerjakan 12 langkah (Langkah pertama menyatakan, "Kami mengakui bahwa kami tidak berdaya atas kecanduan game, dan bahwa hidup kami menjadi tidak terkendali" (CGAA, 2020), dan komponen spiritual, CGAA bertujuan untuk membantu mereka yang mengalami kecanduan game internet untuk mencapai henti bermain game secara total.

CGAA tidak memberikan definisi formal tentang "bermain game" tetapi mendorong anggotanya untuk menghindari "bentuk hiburan elektronik yang interaktif" (CGAA, 2020) dan memperingatkan agar tidak menonton orang lain bermain game, yang dapat memicu keinginan dan dorongan untuk bermain game. CGAA menyediakan daftar 20 pertanyaan untuk membantu individu dalam menentukan apakah program tersebut dapat menjadi sumber daya yang berguna bagi mereka atau tidak. Contoh pertanyaannya antara lain: Apakah Anda pernah menggunakan hari sakit, hari liburan, atau bolos kerja atau kelas untuk bermain video game? Apakah Anda menetapkan aturan atau batasan untuk bermain game dan kemudian melanggarnya dengan bermain lebih lama atau lebih sering dari yang seharusnya (CGAA, 2020)? Beberapa jawaban setuju untuk 20 pertanyaan ini mengindikasikan adanya potensi kecanduan game.

DAFTAR PUSTAKA

- Allcorrect Group. (2022). *The Indonesian gaming market* [Data Set]. Allcorrect Groups. <https://allcorrectgames.com/insights/mobile-game-market-index/indonesia/>
- Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *The American journal of psychiatry*, 163(3), 381–385. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.3.381>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-text revision* (5th-TR ed.). Author.
- Bhatiasevi, V., Rukumnuaykit, P. & Pholphirul, P. (2023). Online Gaming Addiction and Quality of Life among Early Adolescents in Thailand: An Investigation from a SEM-Neural Network Approach. *Human Behavior and Emerging Technologies*, vol. 2023, Article ID 7898600, 16 pages. <https://doi.org/10.1155/2023/7898600>
- Batthyány, D., Müller, K. W., Benker, F., & Wölfling, K. (2009). Computerspielverhalten: Klinische Merkmale von Abhängigkeit und Missbrauch bei Jugendlichen [Computer game playing: clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents]. *Wiener klinische Wochenschrift*, 121(15-16), 502–509. <https://doi.org/10.1007/s00508-009-1198-3>
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics Informatics*, 33, 1155-1166.
- Cheng, Y. S., Tseng, P. T., Lin, P. Y., Chen, T. Y., Stubbs, B., Carvalho, A. F., Wu, C. K., Chen, Y. W., & Wu, M. K. (2018).

Internet addiction and its relationship with suicidal behaviors: A meta-analysis of multinational observational studies. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79, e1-e15. <https://doi.org/10.4088/JCP.17r11761>

Chuang Y. C. (2006). Massively multiplayer online role-playing game-induced seizures: a neglected health problem in Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(4), 451-456. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.451>

Computer Gaming Addicts Anonymous. (2020). *The basic program of recovery*. [https:// cgaa.info](https://cgaa.info)

Di Chiara G. (2002). Nucleus accumbens shell and core dopamine: differential role in behavior and addiction. *Behavioural brain research*, 137(1-2), 75-114. [https://doi.org/10.1016/s0166-4328\(02\)00286-3](https://doi.org/10.1016/s0166-4328(02)00286-3)

Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of psychiatric research*, 58, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>

Fakhri, N.F., Budi, M.A., Tetteng, B., & Buchori, S. (2023). The Effect of Little Alchemy 2 Game Duration on Figural Creativity in Adolescence. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 26(1), 34-43.

Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS spectrums*, 11(12), 924-930.

Griffiths, M.D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10:191-197.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry*

- Griffiths, M. D., & Ortiz de Gortari, A. B. (2015). Commentary: Musical hallucinations: Review of treatment effects. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1885.
- Han, D. H., & Renshaw, P. F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, 26(5), 689–696. <https://doi.org/10.1177/0269881111400647>
- Hanany, R. N. T. ., Nadjamuddin, L., Fakhri, N. ., & Buchori, S. (2023). Sensation Seeking, Regulasi Emosi dan Bermain Violent Video Game Pada Remaja. *Jurnal Minfo Polgan*, 12(1), 156-162. <https://doi.org/10.33395/jmp.v12i1.12333>
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Proceedings of Psychology" Cyber Effect: Internet Influence on Human Life"*, 83-95.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *Journal of clinical psychology*, 70(10), 942–955. <https://doi.org/10.1002/jclp.22097>
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: a systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical psychology review*, 31(7), 1110–1116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>

- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2):184-186.
- Ko, C. H., Lin, H. C., Lin, P. C., & Yen, J. Y. (2020). Validity, functional impairment and complications related to Internet gaming disorder in the DSM-5 and gaming disorder in the ICD-11. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(7):707-718
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual review of psychology*, 59, 29–53.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548>
- Kuss D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology research and behavior management*, 6, 125–137.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347–374.
<https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Comput. Hum. Behav.*, 27, 144-152.
- Limelight Networks. (2021). *Market research the state of online gaming – 2021* [Data Set]. Limelight networks.
<https://www.limelight.com/lp/state-of-online-gaming-2021/>
- Lingford-Hughes, A., & Nutt, D. (2003). Neurobiology of addiction and implications for treatment. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 182, 97–100. <https://doi.org/10.1192/bjp.182.2.97>

- Lüscher C. (2016). The Emergence of a Circuit Model for Addiction. *Annual review of neuroscience*, 39, 257–276.
<https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-070815-013920>
- Mohammad, S., Jan, R. A., & Alsaedi, S. L. (2023). Symptoms, Mechanisms, and Treatments of Video Game Addiction. *Cureus*, 15(3), e36957.
<https://doi.org/10.7759/cureus.36957>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365–373.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental medicine and child neurology*, 60(7), 645–659.
<https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Rehbein, F., Kleimann, M., & Mössle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13(3), 269–277.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0227>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22(5), 353–365.
<https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Song, J., Park, J. H., Han, D. H., Roh, S., Son, J. H., Choi, T. Y., Lee, H., Kim, T. H., & Lee, Y. S. (2016). Comparative study of the effects of bupropion and escitalopram on Internet gaming disorder. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 70(11), 527–535. <https://doi.org/10.1111/pcn.12429>

- Statista. (2021). *Online game: worldwide* [Data Set]. Statista, Inc. <https://www.statista.com/outlook/212/100/online-games/worldwide#market-users>
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction (Abingdon, England)*, 105(3), 556–564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Tholl, C., Bickmann, P., Wechsler, K., Froböse, I., & Grieben, C. (2022). Musculoskeletal disorders in video gamers - a systematic review. *BMC musculoskeletal disorders*, 23(1), 678. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05614-0>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.111>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- TREVINO, L. K., & WEBSTER, J. (1992). Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts. *Communication Research*, 19(5),

539–573.

<https://doi.org/10.1177/009365092019005001>

- Vandewater, E. A., Shim, M. S., & Caplovitz, A. G. (2004). Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *Journal of adolescence*, 27(1), 71–85.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.003>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction (Abingdon, England)*, 106(1), 205–212.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., & Wang, G. J. (2003). The addicted human brain: insights from imaging studies. *The Journal of clinical investigation*, 111(10), 1444–1451.
<https://doi.org/10.1172/JCI18533>
- Volkow ND, et al. (2006) Cocaine cues and dopamine in dorsal striatum: Mechanism of craving in cocaine addiction. *J Neurosci* 26:6583–6588.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: a test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(3), 317–324.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C., & Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC psychiatry*, 12, 92.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-92>
- Yee N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(6), 772–775.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

- Young, K. (1998). *Caught in the net*. John Wiley & Sons.
- Young K. (2010). Internet addiction over the decade: a personal look back. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 9(2), 91. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00279.x>
- Young, K.S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355 - 372.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25, 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 209–215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
- Zanetta Dauriat, F., Zermatten, A., Billieux, J., Thorens, G., Bondolfi, G., Zullino, D., & Khazaal, Y. (2011). Motivations to play specifically predict excessive involvement in massively multiplayer online role-playing games: evidence from an online survey. *European addiction research*, 17(4), 185–189. <https://doi.org/10.1159/000326070>

BAB 5

KECANDUAN BERMAIN JUDI ONLINE

Oleh Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA

5.1. Pendahuluan

Kesempatan untuk berjudi telah meluas di seluruh dunia terutama dengan adanya perjudian online. Hal ini mengarah kepada kekhawatiran bahwa mudahnya aksesibilitas perjudian online dapat berkontribusi dan meningkatkan prevalensi masalah perjudian. Kekawatiran ini sebagian telah diatasi dengan bukti bahwa masyarakat dapat beradaptasi dengan perjudian, sehingga prevalensi masalah perjudian masih relative stabil di dunia (Planzer, et al., 2014). Namun, terdapat beberapa bukti bahwa secara umum masalah perjudian banyak diakibatkan oleh perjudian online (Wood & Williams, 2011).

Perjudian internet atau perjudian online meningkat secara global, sebagai contoh, 15% orang dewasa di Inggris dilaporkan melakukan judi online pada tahun 2013, dibandingkan pada tahun 2007 hanya sekitar 3% (Wardle, et al., 2007). Demikian pula, dilaporkan bahwa pada tahun 2011 sebanyak 8% orang Australian bermain judi online dibandingkan dengan tahun 1999, dimana hanya 1% orang Australia yang melakukan judi online (Gainsbury, et al., 2015). Salah satu pernyataan tentang keuntungan judi online yang dilegalkan adalah persaingan pasar yang besar, yang memungkinkan konsumen memiliki lebih banyak pilihan dalam memilih situs internet yang disukai untuk berjudi (Gainsbury & Wood, 2011). Lingkungan yang kompetitif ini memungkinkan konsumen untuk dengan mudah berpindah dari satu situs internet ke situs lainnya (Gay, et al., 2007).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan kecenderungan penjudi online menggunakan banyak akun (Woolley, 2003). Survey terhadap pengguna taruhan internet Australia menemukan bahwa setengah hingga sepertiga responden melaporkan hanya mengunjungi satu jejaring internet dan responden ini tampaknya tidak terlalu sering terlibat dengan perjudian online dibandingkan dengan yang memiliki banyak akun. Studi terhadap 10.838 pemain poker dan kasino online ditemukan bahwa 75 hingga 85% responden berjudi pada banyak situs. Pemain poker lebih cenderung bermain hanya pada satu atau dua situs dibandingkan dengan pemain kasino online (Gainsbury, et al., 2013). Hal ini membuktikan bahwa subkelompok penjudi tertentu cenderung memiliki banyak akun.

Perjudian internet itu sendiri bukanlah faktor risiko untuk memiliki masalah, tetapi keterlibatan terhadap perjudian online yang besar dan menyeluruh dengan perjudian termasuk pengeluaran yang besar dan berjudi dalam banyak bentuk diprediksi sebagai masalah dalam perjudian (Philander & MacKay, 2014). Sebuah studi tentang penjudi online menemukan bahwa proporsi penjudi bermasalah yang lebih besar melaporkan bahwa mereka dipengaruhi oleh insentif yang diberikan oleh situs perjudian online dibandingkan dengan penjudi yang tidak bermasalah (Gainsbury, et al., 2013). Sebaliknya, penjudi profesional mungkin lebih cenderung memiliki beberapa akun perjudian untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk mencari keuntungan yang menguntungkan.

Perjudian internet (istilah yang digunakan untuk perjudian interaktif dan perjudian online) mengacu pada berbagai aktivitas taruhan dan permainan yang ditawarkan melalui perangkat dengan koneksi Internet, termasuk komputer, ponsel dan ponsel pintar, tablet, dan televisi digital. Bentuk perjudian seperti ini, yang difasilitasi oleh kemajuan teknologi, peningkatan ketersediaan internet, dan kepemilikan perangkat berkemampuan Internet, bukan merupakan bentuk

dari aktivitas perjudian yang terpisah, melainkan mode akses yang membedakan dengan perjudian secara langsung di gerai ritel dan memasang taruhan melalui telepon. Dengan demikian, ini merupakan aktivitas yang dapat dilakukan secara pribadi, kapan saja dan di mana saja, menggunakan koneksi Internet berkecepatan tinggi yang memungkinkan penempatan taruhan dan pemberitahuan hasil yang cepat. Kemampuan untuk bertaruh dalam jumlah besar, perjudian yang terus menerus, umpan balik yang cepat, dan akses yang instan dan mudah ke sejumlah besar pilihan taruhan telah mengakibatkan kekhawatiran bahwa perjudian internet dapat berkontribusi pada perjudian yang berlebihan (Gainsbury & Wood, 2011).

Sebagai hasil dari perbandingan empiris yang menunjukkan kesamaan mendasar antara masalah perjudian dan penggunaan narkoba, edisi kelima Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) menyertakan kategori baru Kecanduan Perilaku Non-Zat dalam kategori kecanduan zat (APA, 2013). Gangguan perjudian diklasifikasikan sebagai kecanduan perilaku pertama dan akan berfungsi sebagai 'cetak biru' untuk penelitian tentang sindrom lain dan dapat dikatakan sebagai preseden untuk kompilasi bukti tentang perilaku lain yang serupa (Dowling, 2014) seperti 'gangguan permainan internet' (saat ini di bagian 3 dari DSM-5). Bukti-bukti yang semakin banyak tentang tekanan dan disfungsi yang terkait dengan penggunaan Internet yang berlebihan dan bermasalah dan khususnya game Internet membuat Gugus Tugas DSM-5 secara resmi menyerukan penelitian lebih lanjut tentang perilaku ini.

Mengingat kesamaan dalam pengalaman dan penggunaan perjudian dan permainan Internet yang berlebihan serta potensi bahaya berdasarkan penggunaan Internet yang berlebihan, penggunaan patologis perjudian Internet juga memerlukan pertimbangan khusus (Dowling, 2014). Tinjauan komprehensif terhadap literatur yang ada dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang tren dan perkembangan

signifikan dalam penelitian yang berkaitan dengan gangguan perjudian online.

5.2. Terminologi dan Sejarah Kecanduan Perjudian Online

Mendefinisikan perilaku maladaptive berjudi telah lama menjadi bahan perdebatan di antara para penjudi, dokter, dan peneliti. Berdasarkan sejarah, perjudian telah dipandang sebagai sifat buruk, dan mereka yang memiliki masalah perjudian dicap sebagai “*degenerate gamblers*” atau penjudi yang mengalami penurunan terhadap kontrol diri. Untuk melawan stigma ini, individu yang mengalami masalah perjudian telah lama menyebut diri mereka sebagai penjudi yang kompulsif, yang menunjukkan bahwa perjudian yang berlebihan berada di luar kendali keamuan mereka (Nower & Caler, 2016). Perspektif ini dibagikan oleh seorang psikiatris bernama Dr. Robert Custer, seorang pionir di bidang ini, di mana ia pertama kali menyoroti dampak buruk dari gangguan perjudian dalam bukunya yang berjudul “*When Luck Runs Out: Help for Compulsive Gamblers and Their Families*” (Custer & Milt, 1985). Akan tetapi, peneliti dan sebagian besar komunitas medis menolak anggapan bahwa perjudian yang berlebihan merupakan kompulsi, sebagian besar karena mayoritas penjudi menemukan bahwa kegiatan perjudian ini menyenangkan dan membangkitkan gairah (yaitu, ego-syntonic daripada ego-dystonic) hingga mereka kehabisan uang dan mereka dipaksa untuk berurusan dengan konsekuensi negative dari kekalahan (Moran, 1970).

Kebingungan terkait nomenklatur tercermin dalam evolusi kriteria diagnostic. Sigmund Freud merupakan orang pertama yang mengidentifikasi perjudian yang tidak terkendali sebagai penyakit yang layak untuk diobati (Freud, 1928). Namun, gangguan perjudian tidak diakui secara resmi hingga Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) mengidentifikasi hal tersebut sebagai penyakit kejiwaan dalam Klasifikasi Penyakit Internasional edisi 1979 (*International Classification of Disease*), diikuti dengan pengakuan dalam edisi ketiga *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American*

Psychiatric Association (DSM-III, American Psychiatric Association (APA), 1980). Kedua kriteriatersebut menggunakan istilah “patologis” dan bukan “kompulsif” untuk mengidentifikasi penjudi yang sesuai dengan kategori diagnostik untuk gangguan, yang membuktikan sifat kehendak alami dari gangguan tersebut.

Meskipun menggunakan istilah “patologis,” gangguan perjudian diklasifikasikan dengan kompulsi seperti gangguan kontrol impuls yang sulit untuk dimasukkan ke dalam rubrik diagnostik dan memiliki beberapa kesamaan dengan perjudian: kleptomania, trikotilomania, gangguan emosi yang meledak-ledak, dan pyromania. Berdasarkan umpan balik dari konselor adiksi, yang melihat perjudian sebagai perilaku adiksi, maka DSM-III-R (APA, 1987) memasukkan kriteria yang paralel dengan ketergantungan zat psikoaktif: keasyikan, toleransi, dan kehilangan kendali. Tetapi komunitas psikiatri masih menolak untuk mengklasifikasikan kembali gangguan perjudian sebagai adiksi atau kecanduan.

Seluruh versi kriteria DSM telah mempertahankan dua karakteristik utama dari gangguan perjudian, yakni: (a) gagasan unik tentang “mengejar” atau Upaya berulang yang dilakukan oleh penjudi untuk melanjutkan kemenangan beruntun atau mengakhiri kekalahan beruntun dengan berjudi lebih sering dan (b) “dana talangan”, di mana penjudi mencari uang dari keluarga, teman, dan orang lain untuk mengatasi hutang yang terus bertambah. Meskipun memasukkan item tambahan, DSM-III-R mendapatkan kritik dari komunitas penjudi, di mana mereka mengkritik kriteria tersebut karena tidak jelas dan berulang-ulang (Rosenthal, 1992), dan gagal menangkap sifat unik dari perilaku adiksi. Secara khusus, komunitas perawatan melihat gangguan perjudian sebagai suatu gabungan yang unik antara adiksi dan perilaku impulsif daripada sebagai sekedar pengganti penyalahgunaan zat. Sebaliknya, komunitas medis bersikukuh dalam mempertahankan bahwa adiksi harus dibatasi pada kecanduan yang berbasis zat. Kriteria DSM-IV (APA, 1994) mempertahankan istilah “perjudian patologis,” klasifikasi kontrol impuls, dan beberapa elemen paralel penyalahgunaan

zat dan juga memasukkan konsekuensi perilaku umum, seperti berbohong, mengejar, tindakan ilegal, biaya sosial dan pendidikan, serta dana talangan.

Pada akhir tahun 1990-an, laporan komite kongres dan studi prevelansi nasional berfokus pada perjudian yang menitik beratkan pada peningkatan kesadaran akan gangguan. Meskipun klasifikasi dan kriteria tetap tidak mengalami perubahan pada DSM-IV-TR (APA, 2000), sejumlah peneliti neurobiologis mulai mendokumentasikan persamaan fisiologis antara gangguan perjudian dengan mereka yang mengalami gangguan penggunaan narkoba (Goudriaan, Oosterlaan, de Beurs, & Van den Brink, 2004, 2006; Potenza, 2001, 2008). Temuan ini dan temuan empiris lainnya membuat para peneliti menyimpulkan bahwa semakin banyaknya bukti antara gangguan perjudian dan gangguan penggunaan narkoba menunjukkan bahwa keduanya harus diklasifikasikan bersama. Pada tahun 2013, perjudian patologis secara resmi berganti nama menjadi gangguan perjudian dan diklasifikasikan dengan gangguan penggunaan narkoba sebagai perilaku tambahan pertama dalam “Substance-Related and Addictive Disorders” pada *DSM 5* (APA, 2013). Menjelaskan perubahan tersebut, *American Psychiatric Association* menyatakan bahwa literatur ilmiah telah menetapkan bahwa gangguan perjudian sama dengan gangguan yang berkaitan dengan penggunaan zat terlarang dalam hal “ekspresi klinis, proses kerja otak, komorbiditas, fisiologi, dan pengobatan” (APA, 2013).

5.3. Etiology

Perkembangan gangguan perjudian bersifat kompleks dan multifaktorial, berakar pada beragam faktor bio-psiko-sosial yang berkembang dari waktu ke waktu. Para peneliti telah mengusulkan sejumlah model etiologi untuk menjelaskan perkembangan masalah perjudian, termasuk penghargaan sosial (Ocean & Smith, 1993), perilaku, kognitif-perilaku, neurobiologis dan genetic (Nower & Caler, 2016). Blaszczynski dan Nower (2002) menegaskan bahwa kombinasi faktor-faktor spesifik

menciptakan subkelompok etiologis predisposisi individu yang mengembangkan masalah perjudian sebagai respons terhadap paparan rangsangan ekologis, pengkondisian perilaku, dan kognisi yang salah dalam lingkungan perjudian. Model ini mengusulkan ada tiga sub tipe penjudi, yang dibedakan berdasarkan ada atau tidaknya psikopatologi dan kerentanan biologis tertentu. Ketiga kelompok ini memiliki kesamaan dalam hal peluang berjudi yang mengarah pada kebiasaan berjudi dan menumbuhkan kognisi yang tidak rasional dan keliru tentang kemenangan dan keacakan (Blaszczynski & Nower, 2002).

Untuk penjudi bermasalah Jalur 1 atau "yang dikondisikan secara perilaku", faktor-faktor itu saja sudah cukup untuk menggerakkan mereka di sepanjang spektrum menuju gangguan; mereka tidak memiliki bukti suasana hati, kepribadian, atau patologi lain sebelum perkembangan masalah perjudian mereka. Sebaliknya, model tersebut menegaskan bahwa penjudi bermasalah Jalur 2 yang "rentan secara emosional" memiliki riwayat gangguan suasana hati, kecanduan komorbiditas, keterampilan mengatasi dan memecahkan masalah yang buruk, latar belakang keluarga yang bermasalah, dan / atau pelecehan atau penelantaran anak.

Akibatnya, para penjudi ini memulai perjudian untuk melarikan diri dari kondisi suasana hati yang tidak menyenangkan dan pada akhirnya mengembangkan masalah perjudian sebagai respons terhadap faktor ekologis, pengkondisian, dan kognitif yang telah diuraikan sebelumnya. Akhirnya, Teori model jalur menyatakan bahwa penjudi "anti sosial-impulsif" Jalur 3 memiliki semua kerentanan dari jalur sebelumnya. Namun, sebagai tambahan, para penjudi ini menunjukkan tingkat impulsif yang tinggi dan sifat dan perilaku kepribadian anti sosial serta riwayat kecanduan komorbiditas dan defisit perhatian. Bagi kelompok ini, perjudian adalah salah satu dari sekian banyak perilaku mencari kesenangan.

Sejumlah penelitian telah mencoba untuk mengeksplorasi atau memvalidasi Model Pathways dalam berbagai pengaturan

dan populasi (Nower & Caler, 2016). Analisis laten kelas penjudi menggunakan data dari Survei Epidemiologi Nasional tentang Alkohol dan Kondisi Terkait (*National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions* (NESARC)) mengidentifikasi tiga sub tipe penjudi yang mengalami gangguan yang sesuai dengan sub tipe Pathways, dimulai dari kelompok dengan tingkat keparahan perjudian yang rendah dan psikopatologi hingga ke kelompok dengan tingkat keparahan masalah yang tinggi dan disertai dengan gangguan kejiwaan atau gangguan psikiatrik (Nower, Martins, Lin, & Blanco, 2013).

Seperti yang diteorikan oleh *Pathways Model*, sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa beberapa gangguan dan masalah penjudi memiliki kerentanan genetic dan/atau biologis yang membuat mereka rentan terhadap pencarian sensasi dan pengambilan resiko, yang dapat mengarah kepada masalah perjudian. Studi genetika awal menemukan hubungan antara urutan gen yang berhubungan dengan dopamin dan gangguan perjudian (Comings dkk., 2001); urutan gen ini biasanya mempengaruhi individu untuk terlibat dalam kegiatan seperti perjudian, yang merangsang pelepasan dopamin, bahan kimia yang memediasi respons kesenangan di otak.

Sebagai bukti lebih lanjut dari fenomena ini, pengobatan penyakit Parkinson, dimana suplemen yang diberikan mengeluarkan dopamine, dapat menginduksi perilaku gangguan perjudian (Clark & Dagher, 2014; Ray dkk., 2012). Slutske dan rekan-rekannya (Slutske, Ellingson, Richmond-Rakerd, Zhu, & Martin, 2013) melakukan beberapa penelitian terkait genetika, transmisi keluarga terhadap perilaku gangguan berjudi dengan menggunakan data lebih dari 3.500 kembar sesama jenis dari Australian Twin Registry. Dalam sebuah penelitian, para peneliti menemukan bahwa setengah hingga dua pertiga dari mereka yang mengalami gangguan perjudian, terutama laki-laki, juga memiliki kerentanan genetika terhadap gangguan penggunaan alkohol (Slutske, Ellingson, Richmond-Rakerd, Zhu, & Martin, 2013). Studi lain melaporkan bahwa berbagi faktor genetika atau lingkungan dengan anggota keluarga, terutama ciri-ciri

kepribadian emosi negatif, adalah prediktor utama frekuensi dan gangguan perjudian di masa dewasa nanti (Slutske dkk., 2014; Slutske, Cho, Piasecki, & Martin, 2013). Khususnya, kesulitan mengendalikan emosi pada usia tiga tahun secara signifikan memprediksi masalah perjudian di masa dewasa muda, bahkan ketika mengendalikan IQ dan status sosial ekonomi keluarga (Slutske, Moffitt, Poulton, & Caspi, 2012). Impulsif yang berhubungan dengan suasana hati juga terkait dengan gangguan perjudian dalam studi genetik (Clark dkk., 2012). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan adanya faktor genetik keluarga yang kuat (disregulasi suasana hati, impulsif, komorbiditas) yang berkorelasi dengan berkembangnya masalah perjudian. Kemungkinan faktor-faktor ini berinteraksi dengan faktor ekologi, efek pengkondisian, dan kognisi yang mengarah pada perjudian yang tidak teratur.

Temuan ini didukung oleh penelitian psikososial, yang melaporkan bahwa paparan awal terhadap perjudian, terutama dengan anggota keluarga, secara positif terkait dengan gangguan perjudian. Dalam sebuah penelitian, remaja laki-laki yang percaya bahwa ayah mereka berjudi terlalu banyak memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar daripada yang lain untuk mengembangkan masalah perjudian yang serius, sementara remaja perempuan yang percaya bahwa ayah mereka menyalahgunakan obat-obatan terlarang memiliki risiko 2,5 kali lebih besar untuk mengalami perjudian yang tidak teratur (Nower, Derevensky, & Gupta, 2004). Untuk remaja, menerima tiket lotere sebagai hadiah selama masa kanak-kanak telah dikaitkan dengan masalah perjudian dan pembelian tiket yang terus berlanjut (Kundu, dkk., 2013). King dan rekannya (2010) mencatat bahwa masalah penggunaan narkoba oleh orang tua, dikombinasikan dengan emosi negatif dan impulsif, dapat memprediksi distorsi kognitif terkait perjudian, waktu yang dihabiskan untuk berjudi, dan masalah perjudian, terutama pada pria. Yang paling menonjol, *persepsi anak* muda, apakah benar atau tidak, yang terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh. Penelitian lain menegaskan bahwa partisipasi perjudian orang tua saja, bahkan tanpa menunjukkan masalah,

dapat memprediksi perjudian dini untuk anak laki-laki dan perempuan (Vitaro & Wanner, 2011). Temuan ini mendukung penelitian yang telah menetapkan bahwa persepsi permisif orang tua terhadap perjudian dan perilaku berisiko lainnya secara signifikan berkaitan dengan masalah perjudian, narkoba, dan alkohol (Leeman, dkk., 2014). Hal ini sangat mengganggu mengingat fakta bahwa perjudian biasanya dipandang oleh orang tua dan guru sebagai kegiatan yang tidak berbahaya (Campbell, dkk., 2011; Derevensky, dkk., 2014). Dalam satu penelitian, para guru melaporkan bahwa perjudian di sekolah dapat menjadi pengalaman pembelajaran yang baik (Derevensky dkk., 2014), dan sejumlah sekolah dan distrik yang mengadakan malam kasino, turnamen poker, dan kelas investasi saham tanpa menyediakan program pencegahan untuk masalah perjudian.

Pengalaman traumatik pada masa kanak-kanak juga telah dihubungkan dengan gangguan perjudian. Secara khusus, beberapa penelitian melaporkan bahwa gangguan perjudian secara signifikan kurang lebih sama dengan kelompok mereka yang melaporkan kekerasan seksual, fisik, dan emosi pada masa kanak-kanak (Black, Shaw, McCormick, & Allen, 2012). Lebih lanjut, pengalaman yang terkait dengan penganiayaan yang parah pada masa kanak-kanak juga telah dikaitkan sebagai onset awal dari perilaku perjudian (Petry & Steinberg, 2005), terutama pada penjudi wanita dengan gangguan perjudian dilaporkan mengalami viktimisasi pada masa kanak-kanak dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki gangguan perjudian (Dowling dkk., 2014). Tidak semua penelitian telah mengidentifikasi hubungan antara trauma pada masa kanak-kanak dan gangguan perjudian (Leppink & Grant, 2015), meskipun mengalami trauma telah dihubungkan dengan tingkat komorbiditas yang lebih tinggi (Leppink & Grant, 2015).

Komponen kunci dalam etiologi masalah perjudian yang umum terjadi pada semua kelompok adalah peran dari distorsi kognitif selama bermain. Para penjudi secara keliru memahami sifat keacakan, keberuntungan, dan keterampilan serta

kepercayaan bahwa mereka kadang kala dapat mengendalikan hal yang tidak dapat dikontrol (Clark, 2010). Empat jenis distorsi yang umum terjadi pada sebagian besar penjudi yang mengalami gangguan adalah: *illusion of control*, kekeliruan, evaluasi yang bias, dan “nyaris menang” (Nower & Caler, 2016). Langer (Nower & Caler, 2016) menyatakan bahwa *Illusion of control* atau ilusi kontrol adalah keyakinan bahwa seorang penjudi entah bagaimana dapat mengontrol hasil perjudian melalui keberuntungan, keterampilan, atau system kemenangan. Preferensi dalam memilih nomor lotere dibandingkan dengan nomor yang dihasilkan oleh computer, menggunakan coretan keberuntungan atau boneka troll pada permainan bingo, atau melakukan ritual sebelum melempar dadu menunjukkan proses kognisi yang salah. Demikian pula dengan kekeliruan penjudi yang menyatakan bahwa semakin meningkatnya kekalahan, kemungkinan untuk menang juga meningkat. Sebagai contoh, apabila “ekor” muncul tiga kali dalam lemparan koin, seorang penjudi mungkin akan bertaruh pada “kepala” karena sudah seharusnya. pada kenyataannya, peluang antara kepala dan ekor yang akan muncul adalah 50%, karena setiap lemparan tidak bergantung pada lemparan sebelumnya.

Gilovich (1983) pertama kali mengusulkan bahwa penjudi terlibat dalam evaluasi yang bias, cenderung untuk menerima kemenangan pada nilai yang dihadapi, tetapi tidak menjelaskan kekalahan mereka atau mengabaikannya. Praktik ini, pada gilirannya, menghasilkan karakterisasi kerugian sebagai “hampir menang” atau gagal mengidentifikasi kerugian yang disamarkan sebagai kemenangan, yaitu ketika kemenangan lebih kecil dari taruhan putaran (Dixon, Harrigan, Sandhu, Collins, & Fugelsang, 2010). Meskipun kognisi yang salah ini umum terjadi, sampai batas tertentu, di antara semua penjudi, sangatlah mungkin untuk berteori bahwa kepercayaan tentang keberuntungan, takhayul, dan kemenangan juga memiliki komponen transgenerasi, dengan pengasuhan yang mencontohkan persepsi yang salah ini kepada anak-anak mereka, yang kemudian mengadopsinya juga. Dikombinasikan

dengan faktor risiko etiologis lainnya, kognisi ini dapat memicu permainan dan perkembangan gangguan.

5.4. Prevalensi

Mayoritas orang dewasa melakukan perjudian sebagai aktivitas hiburan, tetapi sebagian dari mereka yang berjudi akan melakukannya secara berlebihan, yang mengakibatkan konsekuensi sosial, psikologis, fisik, keluarga, dan hukum yang serius. Prevalensi gangguan dan ambang batas masalah perjudian sangatlah bervariasi di antara yuridiksi, banyak diantaranya menilai “masalah perjudian,” yang mencakup gangguan dan ambang batas penjudi dibandingkan dengan mengadopsi klasifikasi klinis berbasis SDM yang lebih ketat.

Dalam tinjauan komprehensif dunia terkait studi prevalensi, Williams, Volberg, dan Stevens (2012) melaporkan bahwa standarisasi masalah perjudian tahun lalu berkisar antara 0.5% hingga 7.6% dengan rata-rata 2.3%, angka rata-rata lebih rendah dilaporkan di Inggris, Korea Selatan, Islandia, Hongaria, Norwegia, Perancis, dan Selandia Baru. Amerika Serikat, Kanada, Australia, Swedia, Swiss, Estonia, Finlandia, dan Italia dilaporkan pada tingkat rata-rata, sedangkan Belgia dan Irlandia Utara berada di atas nilai rata-rata dan angka dengan prevalensi tertinggi ditemukan di Singapura, Makau, Hongkong, dan Afrika Selatan (Williams dkk., 2012).

Perbedaan tingkat prevalensi disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk perbedaan dalam: (a) alat ukur dan perbedaan ambang batas penilaian; (b) kerangka waktu penilaian (seperti, seumur hidup versus setahun terakhir); (c) administrasi survei (seperti, wawancara langsung versus melalui telepon, survei melalui surat, dll); (d) deskripsi survei (misalnya, survey perjudian versus survey Kesehatan dan rekreasi); dan (e) kerangka waktu yang digunakan untuk setiap pertanyaan (seperti, perjudian mingguan, perjudian setahun terakhir, dll) (Williams dkk., 2012).

Survey populasi umum yang dilakukan di Amerika Serikat, melaporkan bahwa tingkat masalah perjudian tahun lalu sekitar

2% dan seumur hidup mendekati 3% (Kessler dkk., 2008). Penelitian juga mencatat hubungan antara tingkat prevalensi yang tinggi dan jarak yang dekat dengan tempat perjudian. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian, individu yang tinggal dalam jarak 50 mil dari tempat perjudian atau kasino memiliki tingkat gangguan perjudian dua kali lipat (NORC, 1999). Penelitian lain menemukan bahwa tinggal di daerah di mana kasino hanya berjarak 10 mil meningkatkan kemungkinan menjadi penjudi yang bermasalah sebesar 90% (Welte dkk., 2004), meskipun analisis regresi berikutnya menemukan bahwa kedekatan jarak tersebut hanya berlaku pada laki-laki yang berusia di atas 29 tahun dan tidak untuk kelompok demografis lainnya (Welte dkk., 2007).

Williams dkk. (2012) melaporkan bahwa tingkat masalah perjudian telah stabil dalam beberapa tahun terakhir, meskipun terdapat peningkatan yang stabil terhadap ketersediaan perjudian. Beberapa penulis berpendapat bahwa fenomena ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni: (a) meningkatnya kesadaran akan potensi bahaya, (b) menurunnya partisipasi populasi secara keseluruhan dalam perjudian setelah kebaruan tersebut hilang, (c) penjudi yang bermasalah meninggalkan kelompok populasi karena adanya konsekuensi yang buruk dari perjudian mereka (kebangkrutan, bunuh diri), (d) meningkatnya upaya pemerintah/industri dalam pengurangan dampak buruk dan pilihan yang tepat, dan (e) meningkatnya usia populasi (Williams dkk., 2012).

5.5. Aktivitas Perjudian Online

Kekhawatiran awal atas efek berbahaya dari perjudian Internet menjadi perhatian karena banyak penelitian yang telah menemukan tingkat keparahan masalah perjudian yang lebih besar di antara sampel perjudian online dibandingkan dengan penjudi non-online [McBride & Derevensky, 2009]. Sebagai contoh, dalam survei prevalensi yang mewakili Australia secara nasional, tingkat masalah perjudian secara keseluruhan di antara penjudi non-online Australia adalah 0.9%. Sebagai perbandingan, angka di antara penjudi online tiga kali lebih

tinggi yaitu 2.7% (Wardle, dkk., 2007). Tetapi, terdapat sedikit bukti yang tersedia yang memungkinkan menjadi penyebab masalah perjudian online, dan sebagian besar studi longitudinal yang memuat perjudian online dalam menghasilkan analisis yang bermakna.

Beberapa penelitian telah menemukan tingkat masalah perjudian yang serupa di antara penjudi online dan penjudi non-online (McCormack & Griffiths, 2012). Penelitian juga menunjukkan bahwa sangat sedikit penjudi Internet yang berjudi secara eksklusif secara online (McBride & Derevensky, 2009). Analisis lebih lanjut dari studi prevalensi yang mengontrol faktor-faktor seperti variabel demografis dan keterlibatan perjudian telah menemukan bahwa partisipasi dalam perjudian online tidak secara independent memprediksi tingkat keparahan masalah perjudian (Wardle, dkk., 2007). Misalnya, meskipun penjudi online lebih cenderung diklasifikasikan sebagai berisiko atau mengalami masalah perjudian dalam survei yang representatif secara nasional, ketika variabel lain dikontrol, partisipasi perjudian online tidak dapat memprediksi tingkat keparahan masalah perjudian.

Demikian pula, dengan menggunakan data dari Studi Prevalensi Perjudian Inggris 2007, LaPlante dan rekannya (2011) menemukan bahwa format perjudian (terutama perjudian online) dan masalah perjudian tidak terkait secara signifikan ketika keterlibatan perjudian dimasukkan dalam model (berdasarkan jumlah aktivitas perjudian yang digunakan dalam 12 bulan terakhir). Temuan ini berbeda dengan analisis awal yang menunjukkan pentingnya mengontrol faktor yang dapat mengacaukan. Bukti lebih lanjut untuk mempertanyakan sejauh mana perjudian online meningkatkan tingkat masalah perjudian dapat diambil dari studi prevalensi. Meskipun tingkat perjudian online meningkat di beberapa yurisdiksi, hanya sedikit bukti yang ditemukan yang menunjukkan bahwa prevalensi masalah perjudian telah meningkat (Wardle, dkk., 2007). Sebuah analisis di 30 yurisdiksi Eropa gagal mengidentifikasi hubungan apa pun antara larangan terhadap

perjudian online, sistem perizinan perjudian, sejauh mana peluang perjudian legal, dan prevalensi gangguan perjudian.

Bukti-bukti bermunculan bahwa perjudian online tidak hanya memprediksi masalah perjudian tetapi juga bahwa ketika variabel lain dikontrol, individu yang berjudi online mungkin memiliki tingkat masalah perjudian yang lebih rendah. Studi yang mengisolasi penjudi yang hanya menggunakan Internet telah menemukan bahwa penjudi ini memiliki tingkat masalah perjudian yang lebih rendah daripada penjudi yang hanya berjudi secara offline dan mereka yang menggunakan mode online dan offline (McBride & Derevensky, 2009). Penjudi yang terlibat dalam mode online dan offline tampaknya memiliki risiko bahaya terbesar, yang kemungkinan terkait dengan keterlibatan perjudian mereka yang lebih besar secara keseluruhan.

Hubungan antara Internet dan masalah perjudian kemungkinan dimediasi oleh penggunaan perjudian yang tidak menggunakan internet. Sebuah studi yang meneliti aktivitas akun perjudian internet yang sebenarnya dikombinasikan dengan ukuran laporan diri tentang masalah perjudian mengkonfirmasi bahwa keterlibatan perjudian, seperti yang ditunjukkan oleh jumlah permainan yang dimainkan dan hari taruhan yang dipasang pada tahun lalu, merupakan prediksi masalah perjudian di antara sampel penjudi Internet yang dianalisis (McBride & Derevensky, 2009). Hasil ini konsisten dengan sejumlah besar penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan perjudian terkait dengan tingkat keterlibatan yang tinggi (dalam hal pengeluaran, waktu, frekuensi, dan variasi bentuk perjudian yang digunakan) (Wardle, dkk., 2011). Oleh karena itu, penelitian menunjukkan bahwa penjudi yang sangat terlibat lebih cenderung terlibat dengan mode Internet, termasuk mereka yang memiliki masalah perjudian yang sudah ada, daripada penjudi yang kurang terlibat. Namun, sebuah penelitian yang membandingkan data perilaku dari situs perjudian online dengan laporan diri tentang masalah perjudian menemukan bahwa tidak semua penjudi yang sangat terlibat

berisiko mengalami masalah terkait perjudian, dan juga, tidak semua yang memiliki keterlibatan rendah diskriminasi secara negatif untuk masalah terkait perjudian (Dowling, dkk., 2015). Hal ini merupakan temuan penting dalam menunjukkan bahwa indeks perjudian tunggal tidak cukup kuat untuk memprediksi masalah perjudian.

Keterlibatan dalam perjudian Internet tampaknya lebih mungkin terjadi di antara penjudi dengan masalah yang sudah ada dibandingkan dengan penjudi yang tidak bermasalah (Gainsbury, dkk., 2014). Penelitian telah menemukan bahwa sepertiga hingga setengah dari penjudi online yang mengalami masalah perjudian mengaitkannya dengan bentuk perjudian offline, dan lebih dari setengahnya melaporkan bahwa mereka memiliki masalah yang sudah ada sebelum mereka berjudi online (Wardle, dkk., 2011). Hal ini konsisten dengan satu studi yang melaporkan bahwa penjudi online yang bermasalah lebih memilih perjudian berbasis offline daripada online (Adams, dkk., 2007). Beberapa penelitian telah menginvestigasi bentuk-bentuk perjudian yang paling mungkin terkait dengan masalah yang berkaitan dengan perjudian online. Dalam survei nasional Australia, hampir setengah dari semua penjudi menyatakan bahwa mesin permainan elektronik adalah penyebab utama masalah mereka, termasuk di antaranya penjudi online (Wardle, dkk., 2011). Penjudi online kemungkinan besar mengaitkan masalah mereka dengan permainan kasino, taruhan olahraga dan balapan, serta poker (Wardle, dkk., 2011). Secara khusus, taruhan olahraga tampaknya dikaitkan dengan risiko sedang dan masalah perjudian (Wardle, dkk., 2011). Namun, temuan ini mungkin spesifik untuk konteks Australia karena taruhan olahraga adalah salah satu dari sedikit bentuk perjudian online yang legal.

Sebaliknya, untuk beberapa masalah penjudi online, bentuk perjudian ini tampaknya muncul sebagai penyebab proksimal dari masalah, dengan penjudi yang bermasalah melaporkan bahwa masalah mereka dimulai setelah mereka pertama kali berjudi online dan sekitar setengahnya secara khusus

mengaitkan masalah dengan mode ini (Wardle, dkk., 2011). Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa untuk beberapa penjudi yang bermasalah, perjudian online memainkan peran kausal yang penting, sementara yang lain memiliki masalah yang sudah ada, yang kemungkinan diperburuk oleh perjudian online (McBride & Derevensky, 2009).

5.6. Masalah Perjudian Online

Kalischuk dan koleganya (2006) mengindikasikan bahwa konflik keluarga, seperti argument dan komunikasi yang buruk dengan penjudi dapat memberikan dampak yang serius terhadap anggota keluarganya. McComb dkk. (2009) melakukan tinjauan literatur dan pengalaman klinisian terhadap dampak dari gangguan perjudian pada keluarga dan pasangan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penjudi berada dalam bahaya akan kehilangan kepercayaan dari pasangan mereka, kurangnya kepuasan dalam hubungan seksual, menghadapi kemungkinan perpisahan atau perceraian, dan memiliki hubungan pernikahan dengan kualitas yang rendah.

Banyak penelitian melaporkan bahwa orang-orang dengan gangguan perjudian memiliki hubungan yang buruk dengan keluarga dan pasangan mereka (Carr dkk., 2018). Sebagai contoh, Crisp dan koleganya (2001) melakukan survey melalui wawancara terhadap 440 anggota keluarga dan pasangan yang ada di sekitar penjudi yang menggunakan layanan konseling untuk masalah perjudian di Victoria, Australia, antara tahun 1997 dan 1998. Hasilnya menunjukkan, bahwa 71.3% pria dan 75.9% wanita memiliki masalah interpersonal dengan penjudi. Lebih lanjut, masalah-masalah yang diasosiasikan dengan perjudian menimbulkan konflik terhadap keluarga dan orang-orang disekitar mereka. Dickson-Swift dkk. (2007) melakukan wawancara kepada tujuh anggota keluarga dan pasangan yang tinggal di Australia dan meringkas hubungan mereka dengan para penjudi. Semua hubungan dengan penjudi memburuk. Tiga orang telah memutuskan hubungan melalui perceraian atau perpisahan, dan satu partisipan merasa frustasi tetapi tidak

dapat memutuskan hubungan tersebut. Keempat partisipan yang memiliki hubungan dengan penjudi melaporkan bahwa mereka tidak mempercayai penjudi tersebut.

Dalam sebuah survey terhadap penjudi, persentase yang mengalami argument dengan anggota keluarga dan pasangan berkisar antara 0.07% hingga 61.3% (Kumagami, 2014), tetapi persentasenya menjadi tinggi hingga 77.3% di antara mereka yang mendapat skor 5 atau lebih pada *South Oaks Gambling Screen* (SOGS; Lesieur & Blume, 1987), sebuah ukuran tingkat keparahan gangguan perjudian (Dickerson dkk., 1996). Dengan kata lain, keparahan dari masalah perjudian merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya argumen antara penjudi dan anggota keluarganya/pasangan. Lebih lanjut, survey yang dilakukan di Connecticut, Amerika Serikat terhadap 96 pasien rawat jalan pada suatu klinik, yang dilakukan oleh Pietrzak (2005) antara tahun 2000 dan 2002 bahwa 14.6% orang dengan gangguan perjudian dilaporkan memiliki konflik yang serius dengan anggota keluarga di beberapa bulan terakhir. Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa menurunnya komunikasi dengan penjudi merupakan bentuk lain dari konflik intra-keluarga. Dalam sebuah studi wawancara yang dilakukan di klinik atau kelompok swadaya antara tahun 2005 dan 2010 oleh Black dkk. (2012), 51% dari 95 penjudi patologis melaporkan bahwa mereka tidak berkomunikasi dengan keluarga mereka. Selain itu, Dowling dkk. (2014) melakukan survei kuesioner terhadap 212 orang yang menghadapi masalah perjudian: 25,4% responden tidak berkomunikasi sama sekali dengan keluarga mereka dalam tiga bulan terakhir.

Lebih lanjut, penjudi yang berbohong atau menipu anggota keluarganya merupakan simptom gangguan perjudian yang sering terjadi, seperti yang dinyatakan dalam kriteria diagnostik untuk gangguan perjudian, dan pada waktu yang sama merupakan masalah yang dihadapi oleh pasangan dan keluarga di sekitar mereka. Martinotti dkk. (2006) melakukan survey kuesioner terhadap 27 penjudi patologis (dengan skor SOGS 5

atau lebih) dan 38 orang yang bukan penjudi bermasalah (skor SOGS 0) dan menghitung koefisien hubungan dari item SOGS. Hasilnya menunjukkan bahwa menyembunyikan tanda-tanda perjudian dan berbohong tentang perjudian merupakan item yang kuat dalam membedakan kedua kelompok tersebut. Seperti yang telah disebutkan, tinjauan ini menunjukkan bahwa berbagai konflik antar-keluarga kemungkinan besar akan muncul antara penjudi dan keluarga serta pasangannya, meskipun hubungan ini belum dibuktikan dengan menggunakan data berskala besar.

McComb dkk. (2009) meninjau pengalaman dokter dan literatur tentang dampak gangguan perjudian terhadap pernikahan dan hubungan keluarga. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang melaporkan masalah Kesehatan fisik termasuk sakit kepala kronis dan parah, kesulitan bernafas, sakit punggung, dan masalah dengan perut. Selain itu, mereka menemukan bahwa masalah kesehatan mental pasangan termasuk perasaan depresi, kecemasan, kemarahan, isolasi, dan bunuh diri. penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa masalah perjudian memiliki dampak yang sangat luas pada kesehatan fisik dan mental anggota keluarga dan pasangan.

Lorenz dan Yaffee (1988) melakukan survei terhadap 215 pasangan yang berpartisipasi dalam tiga kelompok swadaya di Amerika Serikat (di Chicago, New York, dan Pittsburgh) antara tahun 1983 dan 1984 untuk memeriksa secara rinci gejala fisik dan psikologis yang dialami pasangan mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa gejala fisik yang paling umum adalah sakit kepala dan sakit perut, dan gejala mental yang paling umum adalah mudah tersinggung, depresi, dan kesepian. Selain itu, Wong dkk. (2014) melakukan penelitian tentang keinginan untuk bunuh diri dari 3.686 penjudi dan keluarga mereka yang menggunakan empat pusat perawatan perjudian di Hong Kong antara tahun 2003 dan 2012: 720 (20.0%) penjudi dengan pikiran untuk bunuh diri melaporkan keinginan untuk bunuh

diri, dan 22 (0.6%) anggota keluarga juga melaporkan keinginan untuk bunuh diri karena masalah terkait perjudian.

5.7. Komorbiditas

Telah diketahui bahwa sebagian besar penjudi yang mengalami gangguan memiliki gangguan Kesehatan mental dan gangguan penggunaan zat terlarang. Dalam sebuah penelitian nasional di Amerika Serikat, lebih dari 73% penjudi yang mengalami gangguan memenuhi kriteria untuk gangguan penggunaan alkohol, 38% untuk gangguan pengguna obat-obat terlarang, 60% untuk ketergantungan nikotin, 50% untuk gangguan suasana hati, 41% untuk gangguan kecemasan, dan 61% untuk gangguan kepribadian, bahkan setelah mengontrol jenis kelamin, ras, status pernikahan, usia, lokasi geografis, dan status sosio-ekonomi (Petry, dkk., 2005). Sejumlah penelitian lain juga melaporkan tingkat suasana hati, bipolar, kecemasan umum, stres pascatrauma, dan gangguan penggunaan narkoba yang lebih tinggi secara signifikan pada penjudi yang mengalami gangguan dibandingkan dengan populasi umum (Kessler, dkk., 2008). Angka-angka tersebut lebih tinggi pada populasi tunawisma, yang melaporkan tingkat masalah yang sangat tinggi (46%) dan gangguan perjudian (12%) serta kepribadian, bipolar, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) serta penyalahgunaan dan ketergantungan obat, alkohol, dan nikotin (Nower, Eyrich Garg, Pollio, & North, 2015).

Semakin banyak penelitian yang menyelidiki hubungan antara gangguan perjudian dengan PTSD. Sebagai contoh, Ledgerwood dan Petry (2006) menemukan bahwa 34% penjudi yang mencari pengobatan dilaporkan memiliki frekuensi gejala PTSD yang tinggi, yang selanjutnya berkorelasi dengan tingkat keparahan gejala perjudian dan kejiwaan, impulsif, dan disosiasi. Westermeyer dan rekannya (2005) melaporkan bahwa 10% dari veteran penduduk asli Amerika memenuhi kriteria seumur hidup untuk gangguan perjudian dan memiliki prevalensi yang tinggi untuk komorbiditas substansi, suasana hati, dan gangguan kepribadian antisosial. Tingkat gangguan perjudian yang lebih tinggi telah diidentifikasi pada veteran

dengan riwayat perjudian dalam keluarga (Daghestani, Elenz, & Crayton, 1996) dan mereka yang memiliki keterampilan koping yang buruk (Castallani et al., 1996).

5.8. Treatment

Intervensi perilaku, khususnya yang memiliki komponen kognitif, adalah perawatan standar untuk gangguan perjudian. Sebuah meta analisis dari terapi perilaku melaporkan ukuran efek yang lebih besar pada akhir pengobatan (Pallesen, Mitsem, Kvale, Johnsen, & Molde, 2005). Terlepas dari fitur neurobiologis dari gangguan, meta-analisis serupa dari pengobatan farmakologi gagal dalam dukungan penggunaan obat khusus dalam mengobati gangguan perjudian, meskipun dalam kasus-kasus tertentu membutuhkan terapi obat yang telah disesuaikan.

Fitur utama dalam terapi perilaku-kognitif adalah menangani distorsi kognitif yang memicu permainan, pembiasaan, dan pada akhirnya, siklus menuju gangguan. Terapi ini terutama berusaha untuk merestrukturisasi kognisi melalui pendidikan tentang konsep keacakan dan independensi peristiwa, peluang untuk menang, dan kesia-siaan kekeliruan kognitif yang umum terjadi (Ladouceur, Sylvain, Letarte, Giroux, & Jacques, 1998). Studi yang juga menggabungkan pemecahan masalah dan pencegahan adalah yang paling berhasil dalam mengurangi keparahan dan dorongan perjudian dan meningkatkan persepsi kontrol dari waktu ke waktu (Ladouceur dkk., 1998). Fortune dan Goodie (2012) melakukan tinjauan tentang studi dan teknik pengobatan berbasis kognitif. Sampai saat ini, bahkan perawatan manual yang berhasil sebagian besar merupakan program "*one-size-fits-all*" yang homogen yang mengabaikan kemungkinan bahwa sub-kelompok etiologi, etnis minoritas, dan lainnya mungkin memerlukan perawatan individual agar berhasil dan mencegah kekambuhan.

Para peneliti belum memahami dengan jelas mengapa penjudi gagal menghadiri perawatan pada tingkat yang sebanding dengan mereka yang memiliki gangguan penggunaan narkoba; Namun, penelitian secara konsisten menemukan

bahwa penjudi enggan datang untuk perawatan. Selain nomor telepon untuk perawatan dan papan iklan, sesekali hanya ada sedikit promosi tentang layanan perjudian yang bermasalah. Akibatnya, penelitian telah menemukan bahwa ada kesadaran yang rendah akan ketersediaan layanan (Gainsbury, Hing, & Suhonen, 2014). Para penjudi juga melaporkan kekhawatiran mereka tentang biaya, efektivitas pengobatan, dan stigma (Rockloff & Schofield, 2004). Program asuransi tidak selalu mencakup gangguan perjudian jika tidak ada gangguan suasana hati yang menyertai, dan tidak semua negara menyediakan perawatan bersubsidi. Perjudian yang berlebihan telah lama dipandang sebagai sifat buruk daripada penyakit, membuat beberapa penjudi menyembunyikan masalah mereka bahkan ketika keadaan sedang genting. Penjudi lainnya, terkadang yang paling parah, menyangkal bahwa mereka memiliki masalah perjudian dan tidak melihat alasan untuk menjalani perawatan (Suurvali, Hodgins, Toneatto, & Cunningham, 2012).

Memotivasi klien untuk melakukan perawatan tidak selalu menyelesaikan perawatan. Penelitian yang menggunakan metodologi yang berbeda telah memperkirakan bahwa 30% hingga 50% dari pencari pengobatan berhenti setelah penilaian atau beberapa sesi awal. Mereka yang berhenti ditandai dengan tingkat impulsif yang tinggi (Leblond, Ladouceur, & Blaszczyński, 2003) dan sifat mencari sensasi (Smith dkk., 2010), gangguan suasana hati, rasa bersalah dan malu yang tinggi, berjudi sebagai pelarian, dan kurangnya kesiapan untuk berubah (Dunn, Delfabbro, & Harvey, 2012). Khususnya, menjadi laki-laki dan memiliki pekerjaan berpenghasilan rendah, masalah perjudian yang lebih lama, frekuensi bermain yang lebih tinggi, dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi berkorelasi dalam sebuah penelitian dengan putus sekolah lebih awal (Tolchard & Battersby, 2013). Studi tersebut mencatat bahwa perempuan, setelah terlibat dalam terapi, cenderung melanjutkan meskipun memiliki beberapa faktor risiko yang sama dengan laki-laki yang putus sekolah. Mungkin hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penjudi wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk melaporkan telah menerima

perawatan kesehatan mental yang tidak berhubungan dengan perjudian sebelum mencari bantuan untuk perjudian (Potenza dkk., 2001) dan untuk mengekspresikan kesiapan yang lebih besar untuk berubah (Ledgerwood, Wiedemann, Moore, & Arfken, 2012). Memasukkan strategi pemecahan masalah dan pencarian dukungan ke dalam terapi tampaknya berkorelasi dengan sikap yang lebih positif terhadap pengobatan baik untuk pria maupun wanita (Matheson, Wohl, & Anisman, 2009). Namun, pada 6 bulan pasca perawatan, sebuah penelitian menemukan bahwa pria mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam hal keparahan perjudian dan tingkat pantang dibandingkan wanita, yang menemukan komponen spesifik dari intervensi perjudian yang menargetkan identifikasi situasi berisiko tinggi, keyakinan perjudian, dan sikap tidak membantu (Toneatto & Wang, 2009).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengobatan sangat individual dan tergantung, sebagian besar, pada motif yang mendasari perjudian yang, pada gilirannya, kemungkinan besar terkait dengan faktor risiko etiologis. Kurangnya kesadaran masyarakat tentang gangguan perjudian dan dampaknya, dikombinasikan dengan ketersediaan pengobatan dan strategi intervensi yang terbatas, membuat sulit untuk memberikan pengobatan yang efektif, memotivasi kehadiran, dan mempertahankan partisipasi dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams GR, Sullivan AM, Horton KD, Menna R, Guilmette AM. A study of differences in Canadian university students' gambling and proximity to a casino. *J Gambl Issues*. 2007;19:9–18.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders—third edition, revised*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders—fourth edition, text revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders—fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Black, D. W., Shaw, M. C., McCormick, B. A., & Allen, J. (2012). Marital status, childhood maltreatment, and family dysfunction: A controlled study of pathological gambling. *Journal of Clinical Psychiatry*, 73, 1293–1297. <https://doi.org/10.4088/JCP.12m07800>
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499.
- Carr, A. et al., 2018. Minding the Children: A longitudinal study of mental state talk, theory of mind, and behavioural adjustment from the age 3 to 10. *Social Development*, 27(4), pp. 826-840.
- Clark, C. A., & Dagher, A. (2014). The role of dopamine in risk taking: A specific look at Parkinson's disease and gambling. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 196.
- Clark, L., Stokes, P. R., Wu, K., Michalczuk, R., Benecke, A., Watson, B. J., ... & LingfordHughes, A. R. (2012). Striatal dopamine D 2/D 3 receptor binding in pathological gambling is correlated with mood-related impulsivity. *Neuroimage*, 63(1), 40–46.

- Comings, D. E., Gade-Andavolu, R., Gonzalez, N., Wu, S., Muhleman, D., Chen, C., Koh, P., & Rosenthal, R. J. (2001). The additive effect of neurotransmitter genes in pathological gambling. *Clinical Genetics*, 60(2), 107–116.
- Crisp, B. R., Thomas, S. A., Jackson, A. C., & Thomason, N. (2001). Partners of problem gamblers who present for counselling: Demographic profile and presenting problems. *Journal of Family Studies*, 7, 208–216.
- Custer, R., & Milt, H. (1985). *When luck runs out: Help for compulsive gamblers and their families*. New York: Facts on File.
- Dickerson, M. G., Baron, E., Hong, S. M., & Cottrell, D. (1996). Estimating the extent and degree of gambling related problems in the Australian population: A national survey. *Journal of Gambling Studies*, 12, 161–178. <https://doi.org/10.1007/BF01539172>.
- Dickson-Swift, V., James, E. L. & Kippen, S., 2007. Do university ethics committees adequately protect public health researchers?. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 29(6), pp. 576-579.
- Dowling, N. A., 2014. Issues raised by the DSM-5 internet gaming disorder classification and proposed diagnostic criteria. *Addiction*, 109(9), pp. 1409-1409.
- Dowling NA, Lorains FK, Jackson AC. Are the profiles of pastyear Internet gamblers generalizable to regular Internet gamblers? *Comput Hum Behav*. 2015;43:118–28.
- McBride J, Derevensky J. Internet gambling behavior in a sample of online gamblers. *Int J Ment Health Addict*. 2009;7(1):149–67.
- Freud, S. (1928). Dostoevsky and parricide. In J. Strachey (Ed.), *Complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Gainsbury, S. M., Parke, J. & Suhonen, N., 2013. Consumer attitudes towards Internet gambling: Perceptions of responsible gambling policies, consumer protection, and regulation of online gambling sites. *Computers in Human Behavior*, 29(1), pp. 235-245.

- Gainsbury, S. M. & Wood, R., 2011. Internet gambling policy in critical comparative perspective: The effectiveness of existing regulatory frameworks. *International Gambling Studies*, 11(3), p. 309.
- Gainsbury S, Russell A, Wood R, Hing N, Blaszczynski A. How risky is Internet gambling? A comparison of subgroups of Internet gamblers based on problem gambling status. *New Media Soc.* 2014. doi:10.1177/1461444813518185.
- Gainsbury, S. et al., 2015. How the Internet is changing gambling: Findings from an Australian prevalence survey. *Journal of Gambling Studies*, 31(1), pp. 1-15.
- Gay, R., Charlesworth, A. & Esen, R., 2007. *Online Marketing: A Customer-Led Approach*. New York: Oxford University Press.
- Goudriaan, A. E., Oosterlaan, J., de Beurs, E., & Van den Brink, W. (2004). Pathological gambling: A comprehensive review of biobehavioral findings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(2), 123–141.
- Goudriaan, A. E., Oosterlaan, J., de Beurs, E., & Van den Brink, W. (2006). Neurocognitive functions in pathological gambling: A comparison with alcohol dependence, Tourette syndrome and normal controls. *Addiction*, 101(4), 534–547.
- Kalischuk, R. G. et al., 2006. Problem Gambling and its Impact on Families: A Literature Review. *International Gambling Studies*, 6(1), pp. 31-60.
- Kumagami, T. (2014). The characteristics of and social support for pathological gamblers among “Pachinko” or “Slot” users in Japan. *Psychiatria et Neurologia Japonica*, 116, 475–486.
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Letarte, H., Giroux, I., & Jacques, C. (1998). Cognitive treatment of pathological gamblers. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1111–1119.
- LaPlante DA, Nelson SE, LaBrie RA, Shaffer HJ. Disordered gambling, type of gambling and gambling involvement in the British Gambling Prevalence Survey 2007. *Eur J Public Health*. 2011;21: 532–7.

- Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1987). The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A new instrument for the identification of pathological gamblers. *The American Journal of Psychiatry*, 144(9), 1184–1188.
<https://doi.org/10.1176/ajp.144.9.1184>
- Martinotti, G., Andreoli, S., Giametta, E., Poli, V., Bria, P., & Janiri, L. (2006). The dimensional assessment of personality in pathologic and social gamblers: The role of novelty seeking and self-transcendence. *Comprehensive Psychiatry*, 47, 350–356.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.12.005>
- McBride J, Derevensky J. Internet gambling behavior in a sample of online gamblers. *Int J Ment Health Addict*. 2009;7(1):149–67.
- McComb, J. L., Lee, B. K. & Sprenkle, D. H., 2009. Conceptualizing and Treating Problem Gambling as Family Issue. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(4), pp. 415-431.
- McCormack A, Griffiths MD. Motivating and inhibiting factors in online gambling behaviour: a grounded theory study. *Int J Ment Health Addict*. 2012;10(1):39–53.
- Moran, E. (1970). Pathological gambling. *British Journal of Hospital Medicine*, 4, 59–70.
- Nower, L., Gupta, R., Blaszczyński, A., & Derevensky, J. (2004). Suicidality ideation and depression among youth gamblers: A preliminary examination of three studies. *International Gambling Studies*, 4(1), 69–80.
- Nower, L., Martins, S. S., Lin, K. H., & Blanco, C. (2013). Subtypes of disordered gamblers: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Addiction*, 108(4), 789–798.
- Nower, L., Eyrich-Garg, K. M., Pollio, D. E., & North, C. S. (2015). Problem gambling and homelessness: Results from an epidemiologic study. *Journal of Gambling Studies*, 31(2), 533–545.
- Nower, L. & Caler, K., 2016. *Encyclopedia of Social Work*. [Online] Available at:
<https://oxfordre.com/socialwork/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e->

- Ocean, G., & Smith, G. J. (1993). Social reward, conflict, and commitment: A theoretical model of gambling behavior. *Journal of Gambling Studies*, 9(4), 321–339.
- Petry, N. M., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2005). Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(5), 564–574.
- Philander, K. S. & MacKay, T.-L., 2014. Online gambling participation and problem gambling severity: is there a causal relationship?. *International Gambling Studies*, 14(2), pp. 214-227.
- Pietrzak, R. H., Molina, C. A., Ladd, G. T., Kerins, G. J., & Petry, N. M. (2005). Health and psychosocial correlates of disordered gambling in older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 510–519.
<https://doi.org/10.1097/00019442-200506000-00010>
- Planzer, S., Gray, H. M. & Shaffer, H. J., 2014. Associations between national gambling policies and disordered gambling prevalence rates within Europe. *Int J Law Psychiat*, 37(2), pp. 217-119.
- Potenza, M. N. (2001). The neurobiology of pathological gambling. *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, 6(3), 217–226.
- Potenza, M. N. (2008). The neurobiology of pathological gambling and drug addiction: An overview and new findings. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1507), 3181–3189.
- Ray, N. J., Miyasaki, J. M., Zurowski, M., Ko, J. H., Cho, S. S., Pellecchia, G., ... & Strafella, A. P. (2012). Extrastriatal dopaminergic abnormalities of DA homeostasis in Parkinson's patients with medication-induced pathological gambling: A [11C] FLB-457 and PET study. *Neurobiology of Disease*, 48(3), 519–525.

- Rockloff, M. J., & Schofield, G. (2004). Factor analysis of barriers to treatment for problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 20(2), 121–126.
- Rosenthal, R. J. (1992). Pathological gambling. *Psychiatric Annals*, 22(2), 72–77
- Slutske, W. S., Moffitt, T. E., Poulton, R., & Caspi, A. (2012). Undercontrolled temperament at age 3 predicts disordered gambling at age 32: A longitudinal study of a complete birth cohort. *Psychological Science*, 23(5), 510–516.
- Slutske, W. S., Ellingson, J. M., Richmond-Rakerd, L. S., Zhu, G., & Martin, N. G. (2013). Shared genetic vulnerability for disordered gambling and alcohol use disorder in men and women: Evidence from a national community-based Australian Twin Study. *Twin Research and Human Genetics*, 16(02), 525–534.
- Slutske, W. S., Deutsch, A. R., Richmond-Rakerd, L. S., Chernyavskiy, P., Statham, D. J., & Martin, N. G. (2014). Test of a potential causal influence of earlier age of gambling initiation on gambling involvement and disorder: A multilevel discordant twin design. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(4), 1177–1189.
- Wardle H, Sproston K, Orford J, Erens B, Griffiths M, Constantine R, Pigott S. British gambling prevalence survey 2007. Nat Cen; 2007 Available from: <http://www.gamblingcommission.gov.uk/pdf/british%20gambling%20prevalence%20survey%20200%20-%20sept%202007.pdf>.
- Wardle, H. et al., 2007. *British Gambling Prevalance Survey 2007*. London: National Centre for Social Research.
- Wood, R. T. & Williams, R. J., 2011. A comparative profile of the Internet gambler: Demographic characteristics, game-play patterns, and problem gambling status. *New Media Soc*, 7(13), pp. 1123-1141.
- Woolley, R., 2003. Mapping Internet Gambling: Emerging Modes of Online Participation in Wagering and Sports Betting. *International Gambling Studies*, 3(1), pp. 3-21.

BAB 6

KECANDUAN PORNOGRAFI ONLINE

Oleh Burhan Nudin, S.Pd.I., M.Pd.I.

6.1. Pendahuluan

Dinamika perkembangan teknologi dalam relung kehidupan manusia semakin tak terhindarkan, karena perkembangan dan kemajuannya semakin hari semakin pesat seiring dengan kemajuan dan berkembangnya ilmu pengetahuan. Singkat kata, bahwa pintu ijtihad para ulama' khususnya di bidang sains dan teknologi terus terbuka. Berdasarkan hasil dari inovasi tersebut, bagi suatu negara bangsa sangat memberikan dan menghasilkan manfaat yang positif, membuatnya lebih cepat berkembang, memperluas wawasan dan mencerdaskan bangsa. Di sisi lain, sangat jelas bahwa perkembangan teknologi ini juga berdampak negatif, faktanya perkembangan teknologi komunikasi seluler (telepon seluler) berperan penting dalam pembentukan efek tersebut di media sosial (Shofiyah, 2020).

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi informasi dan komunikasi serta globalisasi sudah berkontribusi dalam hal negatif pula yaitu dengan meningkatnya pornografi yang diproduksi, proses pendistribusiannya dan bahkan pada pengkonsumsian yaitu penggunaan pornografi yang pastinya memberikan dampak negatif kepada moral bahkan pada kepribadian luhur bangsa kita yaitu bangsa Indonesia. sehingga mengancam kehidupan dan tatanan sosial masyarakat Indonesia. Selaain itu dengan banyaknya terjadi pornografi di lingkungan warga sudah banyak menimbulkan perbuatan-perbuatan yang tidak diinginkan seperti perbuatan asusila dan juga terjadinya pergaulan bebas (Shofiyah, 2020).

Saat ini, perkembangan internet yang pesat telah menciptakan dan membentuk masyarakat dengan budaya baru. Namun, selain kemudahan yang ditawarkan internet, adanya internet juga menimbulkan suatu bentuk kekerasan yang baru yaitu bermunculan suatu kejahatan berupa *cybercrime* atau kejahatan bersifat yang lebih kompleks. Hal ini ditandai dengan berkembangnya berbagai situs porno yang begitu menarik atau bahkan menjadi tempat paling efektif untuk menyebarkan berita bohong. Sejak perdebatan UU Pornografi dan Kegiatan Pornografi dimulai pada awal 2006, pornografi menjadi salah satu isu publik yang paling hangat.

UU Anti-Pornografi mendefinisikan pornografi dalam bentuk gambar, sketsa, gambar, foto, tulisan, suara, suara, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, isyarat, atau bentuk komunikasi lainnya melalui berbagai sarana komunikasi dan/atau tampilan di muka umum yang mengandung kata-kata cabul atau cabul yang melanggar norma-norma sosial dan norma-norma kesopanan. Maraknya pornografi tidak lepas dari keberadaan internet sebagai sarana penyebaran pornografi. Komunikasi massa telah berubah secara dramatis sejak ditemukannya Internet. Internet pengguna/publik adalah sumber daya baru yang menawarkan variasi dan akses gratis kepada pengguna ke informasi tanpa batasan atau sensor. Fakta ini tentu saja mendapat dukungan oleh pernyataan dari Kemenkominfo (Kementerian Komunikasi dan Informatika) yang mengungkapkan bahwasannya pada saat ini pengguna internet masih memiliki banyak situs porno karena keberadaan situs porno seperti deret geometri dan deret hitung. Jika 100 situs porno diblokir, akan muncul 1.000, jika diblokir 1.000, 10.000 dan seterusnya. Dalam satu menit, situs porno bisa melihat sekitar 30.000 halaman (*pages*) pornografi. Pornografi dan perkembangan intelektual anak muda harus memperhatikan berbagai faktor seperti peran orang tua, pendidik, pemangku kepentingan, psikolog, pengacara, serta pemerintah dan masyarakat. Dengan demikian, masalah pornografi bukan hanya masalah pemerintah, tetapi sudah menjadi masalah masyarakat, bergotong royong meningkatkan

pemahaman masyarakat akan bahaya pornografi, dan harus diselesaikan (Utomo and Sa'i, 2018)

Pada bab ini penulis akan membahas tentang dampak kecanduan pornografi pada media online dalam kehidupan masyarakat khususnya generasi muda.

6.2. Definisi Pornografi Online

Definisi pornografi dan berbicara tentang batasan masih diperdebatkan. Menurut Neng Djubaidah, selain pengaruh tempat dan waktu, juga dipengaruhi oleh kondisi dan agama penduduk setempat. Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan pornografi sebagai penggambaran perilaku erotis dengan visualisasi yang membangkitkan nafsu (Kebudayaan, no date). Secara etimologis, pornografi berasal dari kata Yunani *porne* yang berarti pelacur dan *graphein* yang berarti tulisan.

Sementara itu, Neng Djubaidah mengungkapkan bahwa pornografi berasal dari kata porno yang berarti pelacur dan *graphein* yang berarti ekspresi. Sedangkan menurut UU Banwa No. 44 Tahun 2008, pornografi adalah gambar, sketsa, gambar, foto, tulisan, audio, suara, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk lain dari berbagai pesan. bentuk-bentuk media. Komunikasi dan/atau penampilan publik yang mengandung pelecehan cabul atau seksual yang melanggar standar kesopanan masyarakat ('Undang-undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2008 Tentang Pornograf', no date).

Pornografi siber terdiri dari dua kata yaitu siber dan pornografi. *Cyber* kependekan dari *Cyberspace*. Kata *cyber* berasal dari kata *cybernetics*, ilmu yang menggabungkan robotika, matematika, elektronik dan psikologi. *Cyberspace* adalah ruang imajiner atau "maya". *Cyberspace* sebenarnya adalah dunia komunikasi komputer yang menghadirkan realitas baru dalam kehidupan manusia yang disebut realitas maya (virtual) (Labib, no date). Singkatnya, kata *cyber* disini bisa diartikan sebagai dunia maya.

Meskipun pornografi berasal dari bahasa Yunani yaitu *porne* dan *graphein* yang secara harfiah berarti “menulis tentang pelacur” (Komaruzaman, 2023). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pornografi adalah penggambaran tingkah laku erotis melalui lukisan atau tulisan untuk membangkitkan nafsu. Faktanya, tidak ada definisi cyberporn yang spesifik dan disepakati para ahli. Dalam beberapa literatur yang dicari oleh penulis, pengertian *cyberpornography* hanya berkisar pada terjemahan kata, yaitu *cyberpornography*. Dari sini dapat disimpulkan bahwa cyber-pornografi dapat dipahami sebagai penyebaran konten atau materi pornografi di dunia maya dengan bantuan teknologi informasi berupa internet. Selain itu, *cyberpornography* juga mencakup pencemaran nama baik dan penyebaran pencemaran nama baik dalam bentuk tulisan, gambar atau video yang mengandung unsur pornografi di Internet. Dunia maya (*cyber/virtual world*) atau Internet dan *World Wide Web* (*www*) saat ini sangat ramai (melimpah) dengan materi pornografi atau materi yang berhubungan dengan topik seksual. Diperkirakan 40 situs web berbeda di “*www*” menawarkan materi semacam itu.

Tesis Peter David Goldberg dari Nua Internet Surveys (2001) menyatakan bahwa seks adalah topik paling populer di Internet (*the most popular topic in the Internet*). Tesis Goldberg juga menemukan bahwa penjualan materi pornografi melalui Internet telah mencapai miliaran dolar setiap tahun, sekitar 25% pengguna Internet mengunjungi lebih dari 60.000 situs seks setiap bulan, dan sekitar 30 juta orang mengunjungi situs seks setiap hari (Arief, 2006).

Di Indonesia sendiri beberapa tahun belakangan ini warung internet (*warnet*) di jalan-jalan utama sangat sedikit, namun saat ini sudah banyak warung internet di mana-mana, tidak hanya di jalan-jalan utama tetapi juga di gang-gang desa. Oleh karena itu, sulit untuk mencegah masyarakat, terutama generasi muda yang demam internet bahkan anak-anak, mengakses situs-situs porno yang sudah tersedia di internet. Ironisnya, mereka tidak hanya terbuka pada pandangan

pertama, tetapi juga membuat ketagihan. Karena penasaran dan terpicu oleh teman-temannya, ia pun mulai mengklik konten pornografi di dunia maya. Lambat laun, intensitas kunjungan ke situs porno pun menjadi semakin rutin. Karena penasaran, mereka semakin sering menggunakan link pornografi.

Ahli bedah otak Amerika Dr. Donald Hilton Jr. mengatakan bahwa pornografi sebenarnya adalah penyakit karena mengubah struktur dan fungsi otak, dengan kata lain merusak otak. Perubahan fisiologis terjadi ketika seseorang memasukkan gambar-gambar porno ke otak mereka melalui mata mereka (Kartika, 2014). Kerusakan yang dihasilkannya pun sangat dahsyat. Kecanduan pada pornografi di dunia maya sebenarnya sama seperti kecanduan pada narkoba, perbedaannya jika kecanduan narkoba jelas terlihat efeknya, sedangkan kecanduan pornografi tidak terlihat secara fisik. “Pornografi” dalam UU 44 Tahun 2008 (selanjutnya disebut “UU Pornografi”) menyatakan sebagai berikut (Suci Flambonita, 2021):

1. Menurut UU Pornografi, pornografi lebih luas dari KUHP. Objek dalam pengertian KUHP adalah teks, gambar dan benda yang diperluas mencakup alat bantu kontrasepsi dan aborsi, objek pornografi dalam pengertian UU Pornografi diperluas mencakup gambar, sketsa, gambar, foto, tulisan, suara, suara, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk komunikasi lainnya melalui alat komunikasi;
2. Bentuk-bentuk pornografi memiliki tiga ciri, yaitu:
 - a. mengandung unsur cabul
 - b. adanya pelecehan seksual dan
 - c. melawan atau bertentangan dengan norma-norma kesusilaan masyarakat.
3. Berdasarkan beberapa ketentuan Pasal 283 KUHP, dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Perbuatan seksual terhadap anak tergolong tindak pidana, yang meliputi: pemerkosaan, pemaksaan, perbuatan asusila terhadap anak di bawah umur 15 tahun, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain; pelecehan seksual terhadap anak sesama jenis; ketidakwajaran dengan bujukan dan tawaran uang atau kompensasi lainnya; Kekerasan yang dilakukan oleh orang tua atau walinya.
- b. Orang yang terlibat dalam prostitusi tidak tunduk pada peraturan apa pun. Kejahatan tersebut hanya menyasar orang-orang yang mengeksploitasi perbuatan cabul dan berperilaku seperti geromo yang mengeksploitasi prostitusi.
- c. Merupakan kejahatan, perdagangan manusia terhadap perempuan dan anak-anak sebelum mereka dewasa.

Tidak ada aturan tentang penggunaan anak sebagai subjek dalam materi pornografi, baik nyata maupun simulasi. Adalah ilegal untuk menawarkan, melayani, menyajikan atau mendengarkan seorang anak (di bawah usia 17 tahun) surat, manuskrip, gambar atau materi apa pun yang melanggar kesusilaan umum. Salah satu bidang yang menjadi perhatian adalah eksploitasi seksual komersial anak (ESKA), yang terbagi dalam tiga bentuk: prostitusi anak, pornografi anak, dan perdagangan seks anak.

6.3. Dampak Negatif Pornografi Online

Objek pornografi dapat ditemukan pada objek, tulisan dan gambar yang ditempelkan pada kertas, lembaran kertas dan majalah, tabloid, dll. Hukum pidana Indonesia tidak jelas/tidak ambigu. Hal ini tampak dari Pasal 1 Undang-Undang Pornografi No. 44 Tahun 2008, yang menyatakan: "Pornografi adalah setiap gambar, sketsa, gambar, foto, tulisan, audio, suara, gambar bergerak, animasi, karikatur, percakapan, gerak tubuh atau

bentuk lainnya dari "Postingan" di berbagai media, komunikasi dan/atau penampilan publik yang mengandung pelecehan seksual yang tidak senonoh dan bertentangan dengan standar kesusilaan masyarakat (Suci Flambonita, 2021).

Banyak orang menentang pornografi hanya atas dasar moral, yaitu eksploitasi seks yang ilegal menurut norma agama dan "tabu" di masyarakat. Padahal, pornografi di dunia maya tidak hanya menyangkut pertimbangan moral, banyak fakta menunjukkan bahwa pornografi memiliki dampak medis dan sosial yang negatif. Setidaknya dari segi medis, pornografi dapat menyebabkan beberapa hal, yaitu: Kerusakan otak, penyimpangan seksual, penyebaran penyakit menular seperti HIV AIDS. menurut Dr. Donald Hilton Pornografi berisi gambar-gambar pelecehan seksual dapat membuat seseorang kecanduan dan membuat mereka beralih ke pornografi lagi dan lagi. Dari sisi neuroscientific, jika kondisi ini tidak segera ditangani akan merusak fungsi otak bagian depan yaitu korteks *prefrontal* (Soebagijo, 2009).

Sebaliknya, korteks prefrontal memiliki fungsi yang sangat penting, yaitu menjadi pusat administrasi otak, tempat pengendalian diri, pengambilan keputusan, pengaturan emosi, pengorganisasian dan perencanaan. Pada orang normal yang mengonsumsi pornografi, ruang di prefrontal cortex menyusut dan tidak bisa lagi menjalankan tugasnya. Hal itu dilakukan karena takut dan sakit hati karena hati nuraninya sangat tahu bahwa mengonsumsi pornografi itu wajar. Ketakutan ini secara bersamaan diatasi dengan menonton pornografi secara berlebihan. Perjuangan ini terjadi berulang-ulang sehingga fungsi korteks prefrontal melemah dan kemudian menyusut secara fisik. Akibatnya, orang yang mengalami penyusutan otak depan kesulitan mengendalikan sikap dan emosinya atau mengambil keputusan, terutama seputar aktivitas seksual. Puncaknya, ia tidak merasa bahwa pornografi itu bermasalah dan berbahaya baginya, karena baginya pornografi sudah seperti kebutuhan hidup (Soebagijo, 2009).

Efek paling nyata dari pornografi adalah kemarahan seksual. Ketika seseorang mengonsumsi pornografi, mereka biasanya merasa terangsang secara seksual. Kemudian, ketika ia berulang kali mengkonsumsinya, ia menggunakan persetubuhan sebagai pelampiasannya, baik di dalam maupun di luar perkawinan. Dalam hal ini, anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap pengaruh rangsangan seksual. Di usia ini, alat kelamin masih tumbuh dan juga berkembang secara mental, sehingga sangat sensitif terhadap materi pornografi.

Anak-anak dan remaja juga merasakan hasrat seks yang kuat setelah mengonsumsi pornografi. Namun, pada saat itu, terlihat jelas bahwa dia belum siap untuk ini. Dikhawatirkan akan menimbulkan kejadian seks remaja yang pada gilirannya akan menimbulkan berbagai masalah sosial seperti gaya hidup yang permisif termasuk seks bebas yang terjadi pada golongan kaum muda. Apabila berstatus sebagai pelajar tentu akan berisiko dikeluarkan dari sekolah diakibatkan karena hamil yang dialami oleh remaja. Melahirkan anak di usia dini atau remaja dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur yang bisa membahayakan nyawa dari ibu dan bayi tersebut. Selain itu, tindakan ilegal melawan hukum negara dan agama yakni tindakan aborsi sering dilakukan sebagai jalan pintas dan sangat membahayakan keselamatan seorang ibu.

Lebih lanjut, apabila pelaku (laki-laki) tidak mau bertanggung jawab sehingga menyebabkan pihak perempuan (yang dihamili) akan menjadi orang tua tunggal. Dampak sosial lainnya akan berujung pada kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan perceraian; dan kejahatan seksual terhadap orang yang dicintai (keluarga) yang disebabkan oleh pornografi, seperti pencabulan, sodomi dan pemerkosaan (Soebagijo, 2009). Bahkan dengan mudahnya akses pornografi ini praktik prostiusi online melibatkan anak di bawah umur semakin masif dan menjadi kegelisahan semua elemen masyarakat.

Selain itu, pornografi memiliki beberapa dampak. **Pertama**, terjadi efek kecanduan. Berbagai konten pornografi yang muncul di iklan, media sosial, game, film, video klip atau

dengan melihat di atas awalnya menimbulkan rasa ingin tahu pada anak-anak meskipun mereka melihatnya secara tidak sengaja. Keingintahuan ini mendorong anak-anak untuk melihat lebih banyak konten pornografi. Selain itu, kecanduan ini dipicu oleh pelepasan hormon dopamin di otak yang berujung pada perasaan bahagia saat melihat konten pornografi. Jika tidak segera dicegah, bukan tidak mungkin anak menjadi kecanduan pornografi (Shofiyah, 2020).

Kedua, terjadi kerusakan pada otak. Pornografi dapat merusak otak anak, terutama bagian otak depan yang disebut prefrontal cortex (PFC). Ini karena bagian PFC di otak anak belum berkembang sempurna. Ketika bagian otak ini rusak, dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, pemahaman tentang benar dan salah, sulit berpikir kritis, sulit mengendalikan diri, menunda kepuasan dan merencanakan masa depan.

Ketiga, terjadi kesediaan untuk bereksperimen dan meniru. Efek lain yang dirasakan anak setelah menonton pornografi adalah keinginan untuk mencoba meniru. Ini terkait dengan aksi neuron cermin. Neuron cermin adalah sel otak yang dapat membantu anak merasakan atau mengalami apa yang mereka lihat, termasuk pornografi. Selanjutnya akan mendorong anak untuk bereksperimen dan meniru apa yang mereka lihat. Stimulus yang mencoba merangsang hasrat seksual ini terutama pada generasi di usia remaja, efek penyebarannya sangat cepat. Hal ini dapat menimbulkan krisis moral di kalangan anak muda, apalagi jika dasar-dasar agama kurang dipraktikkan sejak kecil. Karya pornografi juga dapat menggerogoti potensi bangsa, sehingga merusak landasan falsafah Pancasila.

Menurut Utomo dan Sa'i, pornografi dapat menimbulkan perilaku negatif seperti berikut ini (Utomo and Sa'i, 2018) Pertama, memberikan dorongan terhadap kaum muda agar mencontoh perilaku dan tindakan seksual karena kemampuan mereka yang masih lemah dalam menyaring dan memfilter suatu informasi. Kedua, mengubah sikap, nilai, dan perilaku

negatif. Adapun akibat yang ditimbulkan oleh pornografi yaitu berupa perilaku negatif seperti halnya berikut ini (Donald, 2004):

- a. Memberikan dorongan kepada kaum muda dalam mencontoh aktivitas atau kegiatan seksual

Generasi atau kaum muda memiliki kemampuan yang masih lemah dalam hal penyaringan suatu informasi. Para ahli delik dalam seksual remaja juga mengungkapkan bahwasannya kegiatan atau aktivitas seksual sering dipicu oleh 2 hal kemungkinan yaitu melihat atau mengalami. Pornografi atau aktivitas pornografi dari internet, VCD, *handphone*, media kartun atau bahkan media lainnya. Oleh karena itu, terpaksa mereka untuk mencontoh aktivitas seksual kepada individu lainnya atau pada benda apapun yang berada dalam jangkauan mereka.

- b. Membentuk sikap, nilai dan perilaku negatif

Berbagai adegan seks dapat mempengaruhi proses pendidikan seks. Hal ini terlihat dari cara mereka memandang perempuan, kejahatan seks, hubungan seksual dan gender secara umum. Anak-anak muda ini menjadi individu yang perkembangannya yaitu secara seksual merendahkan kaum perempuan, mereka menganggap perihal seks secara bebas merupakan perilaku atau hal yang dilakukan berdasarkan perilaku wajar dan normal, menoleransi kekerasan seksual, bahkan mengalami bermacam-macam bentuk penyimpangan seksual yang terjadi.

- c. Kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan terganggunya identitas diri

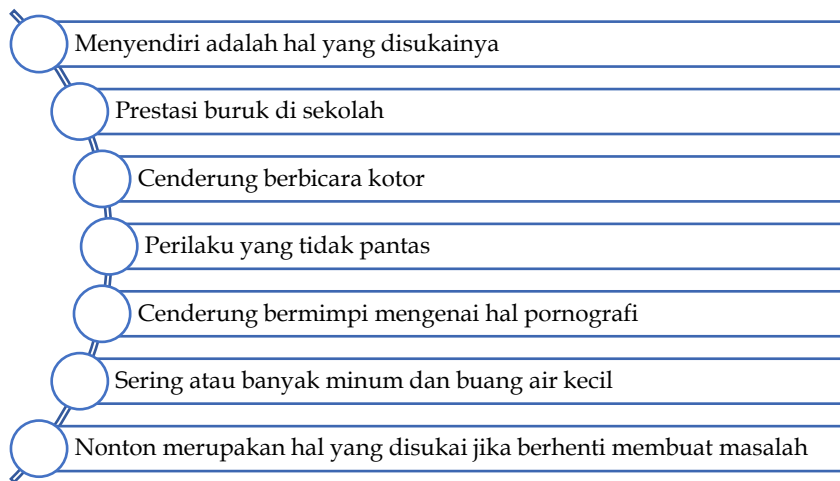
Bagi seseorang yang memiliki IQ tinggi, adanya pornografi sangat berpengaruh bagi mereka ke arah yang negatif yaitu sulitnya untuk melakukan konsentrasi pada kegiatan dan

aktivitas belajar bahkan juga berpengaruh pada aktivitas atau kegiatan yang lainnya, dan keseharian mereka didominasi oleh rendahnya produktivitas mereka dan didominasi oleh kecemasan. Dalam individu seseorang atau remaja yang memiliki IQ yang rendah dampaknya akan lebih ekstrim dan sangat berbahaya yaitu mereka sudah tidak bisa untuk berkonsentrasi, dan keseharian mereka didominasi oleh hal yang dinamakan kecemasan. Pornografi yang dilihat oleh kaum muda adalah emosi seksual yang diambil sebelum waktunya, meninggalkan pengalaman dan memberikan kesan secara mendalam pada otak sadar dan dapat mengakibatkan bagi mereka kesulitan dalam berkonsentrasi, malas dalam belajar, dan tidak bisa fokus serta tidak memiliki keinginan untuk menangani kebutuhan mereka. kegiatan sendiri. biarkan mereka mengalami keterkejutan dan tidak berorientasi atau hilangnya suatu penglihatan terhadap dirinya sendiri yaitu jati diri mereka, sehingga pada kenyataannya sesungguhnya mereka masih dalam masa remaja.

d. Dukungan dari sesama penggemar porno

Pecandu porno remaja yang menyendiri, merasa tidak aman 'rasa bersalah' sehingga menjadi (tentu saja) individu yang permisif, khususnya dalam hal yang melanggar norma-norma seperti melakukan seks secara bebas. Hal itu dilakukan tidak dalam pengawasan oleh orang tua yang bersangkutan. Pada saat yang sama, pecandu pornografi muda merasa rendah diri dan tidak aman di lingkungan normalnya. Karena kebiasaan ini, anak muda merasa seperti orang asing, berperilaku berbeda dan merasa paling berdosa seiring bertambahnya ilmu agama.

Adapun ciri-ciri dari seorang individu yang kecanduan pornografi antara lain sebagai berikut:



Gambar.

Efek paling nyata adalah nilai belajar sekolah bagi siswa tampak sangat menurun. Oleh karena itu, situs-situs porno yang banyak dan mudahnya mengakses berbagai hal seperti gambar-gambar yang melanggar dan tidak mendidik yang diakses melalui media elektronik memberikan dampak yang sangat berbahaya untuk perkembangan intelektual seseorang, terkhusus bagi anak-anak dalam masa sekolah. Hal ini dikarenakan anak pada dasarnya merupakan pelopor yaitu generasi penerus (Suci Flambonita, 2021).

6.4. Solusi Pornografi Online Perspektif Islam

Solusi menurut Islam adalah sesuai dengan firman Allah Swt sebagai berikut:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَرَادَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ خَيْرٌ لِّمَا يَصْنَعُونَ. وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۚ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ

بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ
التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا
عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ
زِينَتِهِنَّ ۚ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

Artinya:

Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: 'Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat'. Katakanlah kepada wanita yang beriman : 'Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) tampak daripadanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung ke dadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya, kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-puteri mereka, atau putera-puteri suami mereka, atau saudara laki-laki mereka, atau putera-puteri saudara laki-laki mereka, atau putera-puteri saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung'. (QS. Al-Nur [24]: 30-31)

Penanggulangan pornografi dan pornoaksi dapat dilakukan melalui cara preventif dan repressif. Preventif dilakukan dalam bentuk: (a) kampanye anti pornografi dan pornoaksi baik melalui media cetak, elektronik, intranet, maupun internet; (b) sosialisasi anti pornografi dan pornoaksi melalui pendidikan akhlaq al-karimah; (c) penyediaan sarana: pembinaan, pengawasan, rehabilitasi, dan peran serta masyarakat. Sementara itu, penanggulangan repressif dilakukan melalui: (a)

mendesak adanya undang-undang anti pornografi dan pornoaksi melalui lobbying dan aksi sosial; (b) dibentuknya badan sensor yang independen.

6.5. Penutup

Pornografi apapun bentuk dan jenisnya akan tetap menjadi benalu dan racun dalam perkembangan kejiwaan seseorang. Terlebih lagi bagi perkembangan moral generasi muda bangsa. Akan sangat mudah menghancurkan suatu bangsa dengan fenomena rusaknya akhlak penerus bangsa. Oleh karena itu, segala daya upaya harus dilakukan baik pencegahan secara preventif maupun represif yang sinergis antara orang tua, masyarakat, pendidik dan juga pemerintah. Selain itu, pendekatan-pendekatan agama yang moderat juga dapat dilakukan sebagai benteng penguat diri bagi setiap individu yang beriman dan bertakwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, B. N. (2006) *Tindak Pidana Mayantara: Perkembangan Kajian Cyber Crime di Indonesia*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Donald, D. (2004) 'Dampak negatif kecanduan pornografi'. Available at: <http://aliefqu.wordpress.com/2012/01/16inilahdampa-knegatif-kecanduanpografi>.
- Kartika, D. (2014) 'Pornografi Merusak Otak 2x Lebih Parah Ketimbang Narkoba', November. Available at: <http://m.kompasiana.com/post/read/652057/3/pornografi-merusak-otak-2x/lebih-parah-ketimbang-narkoba.html>.
- Kebudayaan, D. P. dan (no date) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2nd edn. Jakarta: Balai Pustaka.
- Komaruzaman, R. (2023) 'Pornografi'. Available at: <http://id.m.wikipedia.org/wiki/pornografi>.
- Labib, A. W. dan M. (no date) *Kejahatan Mayantara (Cyber Crime)*.
- Shofiyah (2020) 'Dampak Media Sosial dan Pornografi Terhadap Perilaku Seks Bebas Anak di Bawah Umur', *Alamtara: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), pp. 57–68. Available at: <https://ejournal.iaitabah.ac.id/index.php/alamtaraok/article/download/503/373/>.
- Soebagijo, A. (2009) *Ayo Ajak Teman-teman kita Sadari Bahaya Pornografi*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Suci Flambonita, D. (2021) 'Bahaya Pornografi Melalui Media Elektronik bagi Remaja Berbasis Penyuluhan Hukum', *Jurnal Abdidas*, 2(3), pp. 607–609.

'Undang-undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2008 Tentang Pornograf' (no date) in.

Utomo, S. T. and Sa'i, A. (2018) 'Dampak Pornografi Terhadap Perkembangan Mental Remajadi Sekolah', *ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal*, 6(1), p. 170. doi: 10.21043/elementary.v6i1.4221.

<https://fatwatarjih.or.id/pornografi-dalam-tinjauan-islam/>

<https://tafsirq.com/24-an-nur/ayat-30>

<https://tafsirq.com/24-an-nur/ayat-31>

BAB 7

KECANDUAN JUAL BELI ONLINE

Oleh Dr. Sunariyanto, S.Sos.,MM

7.1. Pendahuluan

Menurut Loekamto (dalam Chacha Andira Sari, 2015), Belanja Online (*Online Shopping*) merupakan proses pembelian barang / jasa melalui internet sehingga pengunjung *online shop* dapat melihat barang - barang di toko online. Dengan adanya kegiatan belanja online, proses bertransaksi jual beli menjadi mudah, tidak perlu antri serta menghemat waktu dan tenaga. Kegiatan belanja online masih sangat populer hingga saat ini, terutama di kalangan gen z usia 18 – 21 th. Hal ini dibuktikan dari hasil survei salah satu penelitian pasar (*Populix*) yang melibatkan 6.285 responden dari berbagai kalangan usia di Indonesia, bahwa intensitas belanja online tertinggi diisi oleh kalangan usia 18-21 tahun dengan persentase 35% dengan mayoritas konsumen berasal dari Pulau Jawa sebanyak 40%.

Menurut Sholihah dan Kuswardani (dalam Anggraini Bhuwaneswary, 2016), remaja dalam rentang usia tersebut cenderung untuk memiliki keingintahuan yang tinggi, suka mencoba hal baru, dan mudah dipengaruhi oleh rayuan iklan, perubahan lingkungan sosial, serta cenderung boros dalam menggunakan uangnya. Dan ketika remaja, setelah berhasil mendapatkan suatu produk baru yang sedang tren dan diminati oleh banyak orang, maka akan muncul rasa kepuasan tersendiri dalam dirinya. Ditambah lagi, toko online sudah sangat banyak dan berkembang, serta sangat mempermudah dalam melakukan pembelian suatu produk, dan banyaknya promo serta tawaran menarik lainnya di berbagai toko online. Sehingga hal - hal tersebut dapat memicu remaja usia 18 – 21 th untuk melakukan

kegiatan belanja online. Namun, jika kegiatan belanja online dilakukan secara berulang dan terus menerus dapat mengakibatkan kecanduan. Kecanduan belanja adalah suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak, seseorang yang kecanduan belanja tidak mampu menahan keinginannya untuk terus berbelanja sehingga menghabiskan banyak cara, waktu dan uang untuk berbelanja meskipun barang yang dibelinya tidak selalu dibutuhkan (Oxford Expans dalam Rifa Dwi Styaning Anugrahati, 2014).

Menurut Ruth Engs, (Profesor ilmu kesehatan terapan Indiana University) mengatakan bahwa “Beberapa orang menjadi kecanduan belanja karena pada dasarnya mereka senang dengan apa yang dirasakan otak mereka saat berbelanja. Dengan kegiatan berbelanja, otak mereka melepaskan *endorfin* (hormon kenikmatan) dan *dopamin* (hormon kesenangan), sehingga seiring berjalannya waktu, perasaan ini menjadi sangat adiktif. Jika sudah kecanduan, maka banyak dampak buruk yang bisa terjadi, seperti gangguan mental yang disebut dengan CBD (*Compulsive Buying Disorder* : gangguan pembelian kompulsif) yang merupakan jenis gangguan kecanduan perilaku yang berkaitan dengan OCD. Gangguan ini ditandai perilaku berbelanja dan pengeluaran uang yang tidak wajar yang mengarah pada penurunan nilai (Black et al, dalam Roland Yehoshua). Dampak lainnya dari kecanduan belanja online adalah tidak bisa membedakan antara kebutuhan atau keinginan. Jadi kemungkinan besar produk yang dibelanjakan bahkan tidak terpakai, dan konsekuensi terburuknya akan merugikan secara keuangan. Supaya hal – hal diatas tidak terjadi, untuk mengatasi tingginya keinginan belanja online yang dilakukan oleh masyarakat, dibutuhkan kemampuan di dalam dirinya sendiri untuk mengatur dan mengarahkan keputusan pembelian.

Menurut Ghufreon (dalam Anggraini Bhuwaneswary, 2016) setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku mereka sendiri yaitu kontrol diri. Kontrol diri dalam berbelanja online dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yang terpenting yaitu membuat catatan belanja dan rencana anggaran belanja

online, jadi anggaran belanja online setiap bulannya bisa disesuaikan dengan kebutuhan. Jika kontrol diri yang dimiliki masyarakat tergolong tinggi, maka akan membuat mereka mengurangi pembelian secara online kecuali atas dasar kebutuhan. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat dan sesuai untuk dapat membantu menyadarkan remaja 18- 21 th agar memiliki kontrol diri dalam melakukan kegiatan belanja online, melalui aplikasi pengatur kebutuhan belanja online. Dengan fitur dan tampilan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan usia mereka dengan semenarik dan seefektif mungkin. Sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya kecanduan belanja online.

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan dalam sebuah Jurnal Ilmiah FISIP Unsyiah. Didapatkan bahwa dari 48 responden mahasiswa (remaja) 50,52% responden menyatakan bahwa mereka mengalami kecanduan belanja online sehingga bagi mereka belanja online menjadi kegiatan rutin yang biasa mereka lakukan (Musanna, 2018). Perilaku kecanduan belanja online ini, kebanyakan dipengaruhi oleh tren dan pergaulan mereka. Dari jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja mengalami gejala kecanduan belanja online. Oleh karena itu dibutuhkan solusi untuk bisa menyadarkan remaja terutama wanita untuk tidak kecanduan belanja online dan mengurangi intensitas belanja online mereka.

Penelitian lainnya yang dilakukan dalam sebuah jurnal ilmiah UMS. Didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif belanja online remaja dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,535 dan (sig.) = 0,000 ($p < 0,01$). Yang berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah pula perilaku konsumtifnya dalam berbelanja online, dan berlaku sebaliknya jika kontrol diri rendah maka semakin tinggi perilaku konsumtifnya dalam berbelanja online (Rina Tri Rochani, 2018). Dari jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat mempengaruhi perubahan perilaku remaja dalam melakukan kegiatan belanja online. Oleh karena itu dibutuhkan solusi untuk bisa menyadarkan remaja terutama wanita untuk tidak kecanduan

belanja online dan mengurangi intensitas belanja online mereka melalui kontrol diri.

7.2. Kecanduan Belanja Online

Belanja *online* saat ini sudah menjadi kelaziman di tengah menjamurnya toko *online* dan *marketplace*. Tidak seperti aktivitas berbelanja konvensional yang menuntut mobilitas secara fisik, berbelanja *online* memberikan sensasi tersendiri terkait kepraktisan dan kemudahan belanja. Belum lagi dengan begitu banyak penawaran promo dari aplikasi *e-commerce*, membuat belanja *online* semakin menarik. Cara pembayaran juga tersedia dalam berbagai pilihan. Lalu, bagaimana tips mengatasi kecanduan belanja online? Berbagai kelebihan *online shopping* itu tak jarang membuat orang ketagihan belanja melalui gawai mereka. Terlebih dengan berbagai godaan promo diskon dan *cashback* belanja. Akhirnya, tidak sedikit orang yang merasa keuangannya jadi lebih boros akibat tergoda belanja *online*. Bagi yang mulai merasakan “kecanduan” belanja *online*, sebaiknya mulai berbenah agar **kesehatan keuangan** tidak kian terganggu.

Lakukan tujuh “terapi” mudah untuk mengatasi kecanduan belanja *online* berikut:

1. **Uninstall aplikasi belanja.** Keberadaan aplikasi belanja di gawai jelas mempermudah akses setiap kali datang keinginan berbelanja *online*. Maka itu, langkah pertama untuk mengatasi kecanduan belanja *online* adalah dengan menghapus atau *uninstall* aplikasi belanja yang ada di gawai, baik aplikasi *marketplace* atau aplikasi *e-commerce*. Dengan begitu, setiap kali ada keinginan berbelanja *online*, tidak serta-merta bisa langsung membuka aplikasi, melainkan harus membukanya dari *browser* yang relatif tidak sepraktis aplikasi. Apakah harus menghapus semua aplikasi belanja di gawai? Melepaskan diri dari kecanduan harus dilakukan

perlahan. Tidak perlu menghapus drastis semua sekaligus, tapi mulailah dengan menyisakan satu aplikasi belanja yang paling disukai;

2. **Unfollow akun belanja di media sosial.** Godaan belanja *online* bukan hanya datang dari aplikasi *e-commerce* atau *marketplace*. Media sosial seperti Instagram atau Facebook sering pula menjadi sumber godaan untuk berbelanja *online*. Supaya anggaran berbelanja terselamatkan, sebaiknya mulai menyortir lagi akun-akun Instagram *online shop* yang perlu diikuti dan mana yang tidak. Berhenti mengikuti sebuah akun yang getol menjual sesuatu, bisa membantu mengurangi godaan untuk berbelanja. Dengan begitu, saluran belanja *online* berkurang dan frekuensi menghabiskan uang untuk belanja ikut menurun;
3. **Unsubscribe marketing newsletter.** Setiap penjual atau penyedia *marketplace* memiliki tim pemasaran yang akan rajin memberi **informasi terkini tentang promo diskon, cashback**, dan kampanye pemasaran lainnya. Tujuannya tentu saja untuk menarik agar mampir dan berbelanja. Supaya godaan berbelanja bisa berkurang, coba saja menghentikan langganan atau *unsubscribe newsletter* pemasaran dari aplikasi-aplikasi tersebut. Dengan begitu, akan mengurangi satu akses untuk berbelanja *online*;
4. **Hapus aplikasi *mobile banking* di gadget.** Keberadaan aplikasi *mobile banking* memang memudahkan urusan transaksi perbankan sehari-hari. Namun, di saat yang sama, **kemudahan mengakses rekening** membuat aktivitas berbelanja juga semakin gampang tanpa hambatan. Supaya hasrat berbelanja *online* bisa sedikit berkurang, salah satu cara gampang adalah mempersulit akses terhadap rekening sendiri. Hapus aplikasi *mobile banking* di gawai. Idenya adalah, setiap kali nanti hendak bertransaksi, harus memaksa diri untuk pergi ke mesin

anjudan tunai mandiri (ATM). Pergi ke ATM membutuhkan upaya lebih dan bisa memberi waktu untuk berpikir ulang apakah belanja *online* tersebut benar-benar perlu untuk diselesaikan transaksinya;

5. **Hapus data kartu kredit di aplikasi belanja.** Seperti diketahui, saat ini semua aplikasi belanja menyediakan berbagai pilihan kanal pembayaran. Mulai dari transfer manual, pembayaran lewat minimarket bahkan kantor pos, aplikasi kartu kredit, sampai cicilan non kartu kredit. Dengan alasan kepraktisan berbelanja, banyak orang tak segan menyimpan data kartu kredit mereka di aplikasi belanja. Cukup memasukkan CVV atau CCV kartu kredit, transaksi belanja *online* bisa selesai sekejab. Jadi, saat sebenarnya tidak memiliki uang, aktivitas belanja bisa terus berjalan dengan kartu kredit yang sebenarnya adalah fasilitas pinjaman. Ini menjadi bumerang bila tidak mampu mengerem hasrat berbelanja. Berbelanja dengan sumber dana pinjaman bisa sangat berbahaya bagi kesehatan keuangan. Supaya jebakan itu tidak terus berlanjut, hapus saja data kartu kredit di aplikasi belanja. Dengan begitu, ketika berbelanja *online* bisa memastikan uangnya memang tersedia alih-alih berutang pada kartu. Lagipula, menyimpan data kartu kredit pada aplikasi sangat berbahaya jika gawai ada anng mencuri. Jadi, menghapus data kartu kredit dari aplikasi bermanfaat untuk menghindarkan dari penipuan;
6. **Berlakukan masa tunggu.** Banyak pecandu belanja *online* mengakui, kesenangan mereka berbelanja sebenarnya lebih pada aktivitas *window shopping* dan memasukkan barang-barang yang diidamkan ke keranjang belanja. Membanding-bandingkan harga, melihat barang-barang bagus, adalah salah satu kesenangan berbelanja yang sering membuat seseorang ketagihan. Apalagi ketika dilakukan di tengah tekanan kerja di kantor atau kebosanan mengurus rumah tangga.

Bisa saja tetap mendapatkan **kesenangan berbelanja online** tanpa perlu mencederai isi dompet. Caranya, berlakukan masa tunggu. Jadi, setiap kali berbelanja *online*, masukkan saja barang-barang yang diinginkan ke keranjang belanja. Tapi, jangan langsung mengeksekusinya dengan menyelesaikan transaksi. Berlakukan masa tunggu setidaknya tiga hari untuk menimbang apakah barang-barang tersebut memang dibutuhkan. Tidak jarang dalam tiga hari itu hasrat memiliki barang yang semula menggelora, mereda dengan sendirinya;

7. **Buatlah rekening belanja khusus.** Cara ini bisa sangat ampuh selama bisa berdisiplin dengan aturan yang dibuat sendiri. Membuat rekening khusus untuk berbelanja *online* bisa membantu membatasi “kerusakan” dompet akibat belanja *online*. Anggaplah setiap bulan mengalokasikan tak lebih dari Rp300.000 untuk berbelanja *online*. Dengan memiliki batasan nominal yang bisa dibelanjakan, harus bisa berhenti berbelanja ketika dana di rekening khusus itu sudah habis. Selain itu, dengan rekening khusus belanja, bisa menghindari upaya “menyabotase” pos lain yang lebih penting, seperti pos dana darurat, pos asuransi dan investasi.

Adanya sistem belanja *online* tentu mempermudah dalam membeli apa pun tanpa harus menguras tenaga dan waktu belanja ke toko. Namun, ternyata hal ini justru jadi suatu kebiasaan buruk dan akhirnya berujung pada kecanduan belanja *online* atau dikenal sebagai *compulsive buying disorder*. Untuk menghindarinya, perlu dikenali tanda-tanda dan cara mengatasinya sebagai berikut:

7.2.1. Tanda-tanda kecanduan belanja *online*.

Seseorang yang mengalami kecanduan belanja *online* bisa menunjukkan beberapa tanda di bawah ini:

1. **Belanja di luar kendali.** Apabila seseorang sudah kecanduan, maka tidak akan berpikir berkali-kali untuk membeli suatu barang. Tidak hanya itu, barang-barang yang tidak diperlukan pun akan tetap dibeli. Sementara itu, seseorang yang *shopaholic* (belanja terus-terusan) sangat terobsesi untuk berbelanja. Bahkan, frekuensinya bisa lebih sering dari biasanya sekalipun barang belanjaan tersebut dilupakan setelah itu;
2. **Tidak bisa mencegah diri.** Orang yang kecandua, mungkin sudah melakukan berbagai upaya untuk menghentikan perilaku kecanduan belanja *online*, tapi tidak satu pun berhasil. Barangkali setiap kali mencoba menghentikannya, selalu muncul perasaan tidak enak dan gelisah. Akibatnya, ingin belanja *online* kembali. Biasanya jika sudah seperti ini, orang tersebut sudah mengalami kecanduan yang lebih parah;
3. **Sebelum belanja, muncul perasaan negative.** Mungkin saat pertama kali belanja, merasa semangat sekali karena tidak sabar ingin menggunakan barang yang baru. Namun, orang yang kecanduan akan merasakan sesuatu yang berbeda. Sebelum berbelanja, bisa muncul perasaan-perasaan negatif seperti depresi, cemas, tegang, atau bosan;
4. **Menghabiskan waktu dan banyak uang untuk belanja.** Jika mulai kecanduan, tidak akan memikirkan seberapa banyak waktu dan uang yang telah dihabiskan untuk berbelanja *online*. Pasalnya, yang penting merasa puas dan senang. Selain itu, juga tidak akan berpikir jernih saat membeli sesuatu;
5. **Selesai belanja, timbul rasa malu dan bersalah.** Bukan rasa senang yang didapatkan, melainkan rasa malu dan bersalah. Orang-orang yang sudah kecanduan sering kali

menyesal sudah membeli barang sebanyak itu dan kadang juga membenci dirinya sendiri. Namun, ini hanya berlangsung beberapa hari saja. Selepas itu, biasanya mereka cenderung mengulang kebiasaan buruk itu kembali.

7.2.2. Penyebab kecanduan belanja *online*

Adapun penyebab kecanduan belanja *online* masih belum diketahui pasti. Akan tetapi, beberapa ilmuwan meyakini bahwa kondisi ini ditimbulkan karena beberapa faktor berikut:

- 1. Berpikir kalau belanja adalah kunci kebahagiaan.** Dengan berbelanja, kebanyakan orang bisa merasakan kebahagiaan yang berkali-kali lipat. Apalagi jika yang dibelanjakan ialah barang-barang mewah dan sangat diminati. Hal ini dapat membuat orang-orang merasa semakin terdorong agar terus membelanjakan uangnya;
- 2. Kebutuhan emosional.** Kecanduan belanja *online* ternyata berkaitan dengan dengan depresi. Pada pengidap depresi, hormon dopamin yang berperan dalam memunculkan rasa bahagia pada diri seseorang cenderung menurun. Untuk meningkatkan hormon bahagia dalam tubuhnya, mereka pun mencoba untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Dalam kasus ini, kebutuhan emosional terpenuhi lewat belanja. Akan tetapi, hal ini hanya memberikan kelegaan dalam waktu yang singkat. Setelah berbelanja, mereka akan merasa menyesal Kembali;
- 3. Memiliki gangguan mental.** Memang tidak bisa dipastikan apa penyebab seseorang terkena gangguan mental. Akarnya bisa jadi karena masalah psikologis, pekerjaan, keuangan, atau kehidupan sosial. Bila berbagai masalah tersebut jadi berlarut-larut, tentu efeknya bisa

membuat mental jadi terganggu. Salah satu dampaknya adalah seseorang tidak bisa mengontrol diri saat berbelanja *online* hingga akhirnya terjadilah kecanduan;

4. **Gangguan kontrol impuls.** Gangguan kontrol impuls merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan diri dari melakukan hal-hal yang bisa membahayakan dirinya sendiri atau orang lain. Seseorang dengan gangguan kontrol impuls cenderung bersifat impulsif atau kesulitan menahan dirinya. Mereka juga lebih mudah terpengaruh setiap kali ada godaan untuk membeli sesuatu.

7.2.3. Cara mengatasi kecanduan belanja *online*

Apabila perilaku impulsif saat belanja dibiarkan berlarut-larut, dampaknya bisa berujung pada risiko yang tidak diinginkan. Orang yang mengalaminya bisa saja terkena dampak gangguan mental karena banyaknya tagihan belanja yang harus dibayar.

Maka dari itu, pastikan menerapkan cara-cara berikut ini.

1. Mencari akar permasalahan dan cara menghadapinya;
2. Membuat daftar pengeluaran setiap bulan dan melakukan evaluasi keuangan secara berkala;
3. Menetapkan anggaran belanja per minggu atau per bulannya;
4. Menggunakan sistem *cash on delivery* (COD) saat belanja *online* serta menghindari penggunaan kartu kredit dan debit
5. Menghindari penggunaan *paylater* (pembayaran kemudian hari) agar tidak ada tagihan yang menumpuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahati, Rifa Dwi Styaning, 2014. Gaya Hidup Shopaholic sebagai bentuk Perilaku Konsumtif pada Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bhuwaneswary, Anggraini. (2016. Perilaku Belanja Online dan Kontrol Diri Mahasiswa Belitung Di Yogyakarta Tahun 2016. E-Journal Bimbingan dan Konseling. 9 (5), 222-234, from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4354/4030>.
- Engs, Ruth. 2021. Shopping Addiction Symptoms, Causes and Effects, What Causes an Addiction to Shopping?. Internet . <https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/shopping-addiction/>.
- Musanna, M. 2018. Analisis Pengaruh Perilaku Konsumtif Mahasiswa Terhadap Belanja Online (Studi Kasus Belanja Mahasiswa Menggunakan Media Sosial di FEB Unsyiah). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, 3(2).
- Rochani, Rina Tri. 2018. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping di Instagram pada Remaja. E- Journal .Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/65876/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Sari, Chacha Andira. 2015. Perilaku Berbelanja Online Di Kalangan Mahasiswi Antropologi Universitas Airlangga. Volume 4 (2): Page 205-216.

BAB 8

KECANDUAN PINJAMAN ONLINE

Oleh Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.

8.1. Pendahuluan

Dalam era digitalisasi yang semakin maju, teknologi digital telah merasuki berbagai aspek kehidupan manusia. Internet, media sosial, dan perangkat cerdas telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari kita. Perkembangan teknologi ini telah mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, berbelanja, dan bahkan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Di balik kemajuan teknologi digital ini, muncul tantangan baru yang perlu dipahami dan ditangani dengan baik.

Psikologi siber adalah bidang studi yang muncul sebagai respons terhadap perubahan ini. Psikologi siber berfokus pada pemahaman perilaku manusia dalam konteks teknologi digital dan mempelajari dampaknya pada kesejahteraan psikologis. Psikologi siber dapat didefinisikan sebagai bidang studi yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan pemahaman tentang interaksi manusia dengan teknologi digital. Ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana perilaku manusia berubah dalam lingkungan digital, bagaimana teknologi mempengaruhi proses kognitif dan emosional, serta konsekuensi psikologis dari penggunaan teknologi.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Internet memungkinkan akses ke informasi yang luas, media sosial memungkinkan konektivitas dan berbagi secara global, dan perangkat cerdas memberikan akses instan ke berbagai layanan dan aplikasi. Dalam konteks ini, perilaku manusia mengalami perubahan yang signifikan. Kehadiran teknologi digital telah

mempengaruhi cara kita berkomunikasi, membentuk identitas online, mengelola emosi, dan bahkan mengambil keputusan. Hal ini juga telah membuka pintu bagi perilaku baru seperti kecanduan internet, cyberbullying, dan gangguan tidur yang disebabkan oleh penggunaan teknologi.

Psikologi memainkan peran penting dalam memahami perilaku manusia di era digitalisasi. Dengan mempelajari interaksi manusia dengan teknologi digital, psikologi siber membantu kita memahami bagaimana teknologi memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Ini melibatkan pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang mendorong penggunaan teknologi, pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, dan strategi penanganan yang efektif untuk tantangan yang timbul. Dalam era yang didominasi oleh teknologi digital, pemahaman yang mendalam tentang psikologi siber menjadi semakin penting. Dengan pengetahuan ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih bijaksana dan seimbang dalam menggunakan teknologi, serta menghadapi tantangan yang muncul dengan cara yang lebih efektif.

8.2. Perilaku Manusia dalam Penggunaan Pinjaman Online

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara kita mengakses dan menggunakan layanan keuangan. Salah satu perubahan signifikan dalam dunia keuangan adalah munculnya pinjaman online. Pinjaman online merupakan layanan keuangan yang memungkinkan individu meminjam uang dengan cepat dan mudah melalui platform digital, tanpa harus melalui proses tradisional yang memakan waktu.

Penggunaan pinjaman online telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam dua tahun terakhir (Simanjuntak, Safari and Anggraini, 2022). Kemudahan akses, proses pengajuan yang sederhana, dan kecepatan pencairan dana membuatnya menjadi pilihan yang menarik bagi banyak orang yang membutuhkan dana tambahan. Namun, seperti halnya dengan layanan

keuangan lainnya, penggunaan pinjaman online juga dapat menyebabkan berbagai masalah dan dampak negatif.

Perilaku manusia dalam penggunaan pinjaman online telah menjadi fokus perhatian dalam konteks psikologi siber. Ketertarikan dan ketergantungan pada pinjaman online dapat mengarah pada kecanduan dan perilaku yang tidak sehat terkait dengan keuangan. Banyak individu yang terjebak dalam lingkaran utang yang sulit diatasi karena terus-menerus mengajukan pinjaman baru untuk membayar yang sudah ada. Dalam konteks ini, pemahaman tentang perilaku manusia dalam penggunaan pinjaman online menjadi penting. Studi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan pinjaman online, tanda-tanda kecanduan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis menjadi relevan untuk mengidentifikasi masalah dan mengembangkan strategi penanganan yang efektif.

Dengan menyoroti latar belakang perilaku manusia dalam penggunaan pinjaman online, penelitian dalam psikologi siber dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang motivasi, emosi, dan perilaku yang terlibat dalam interaksi manusia dengan layanan keuangan digital ini. Hal ini dapat membantu merancang intervensi yang tepat, mendorong penggunaan yang bertanggung jawab, dan mengurangi risiko kecanduan serta konsekuensi negatif lainnya terkait pinjaman online.

8.2.1. Pengertian Kecanduan Pinjaman Online

Pinjaman online, juga dikenal sebagai Pinjaman Online (Pinjol), adalah salah satu jenis layanan dalam bisnis financial technology yang melibatkan metode baru dalam pembiayaan hutang (Sutra Disemadi, 2021). Layanan ini menghubungkan pemilik dana dengan peminjam dana melalui platform digital. Dalam model pinjaman online, individu atau lembaga yang membutuhkan dana dapat mengajukan pinjaman melalui aplikasi atau situs web yang disediakan oleh perusahaan fintech. Proses dalam fintech ini meliputi proses jual beli saham, pembayaran, peminjaman uang secara peer to peer, transfer dana, investasi ritel, bahkan perencanaan keuangan (Sihombing

et al., 2019). Proses pengajuan pinjaman biasanya melibatkan pengisian formulir online yang memuat informasi pribadi dan keuangan peminjam. Setelah pengajuan diajukan, aplikasi atau situs web akan memproses permohonan dan memberikan keputusan mengenai persetujuan pinjaman.

Pada sisi pemilik dana, mereka yang ingin berinvestasi atau memberikan dana pinjaman dapat mendaftar sebagai pemberi pinjaman melalui platform fintech tersebut. Setelah mendaftar, mereka dapat menawarkan dana mereka dengan menentukan suku bunga dan persyaratan lainnya. Peminjam yang memenuhi kriteria akan mendapatkan akses ke dana tersebut. Pinjaman online terbukti memberikan kemudahan pengguna, baik dari sisi layanan, syarat, dan kemudahan (Savitri *et al.*, 2021). Hal ini berbeda metode tradisional. Proses pengajuan pinjaman dapat dilakukan secara online dengan waktu respon yang lebih singkat, memungkinkan peminjam mendapatkan dana dengan cepat.

Namun pinjaman online juga memiliki risiko tertentu. Beberapa pinjaman online dapat menawarkan suku bunga yang tinggi, sehingga menghasilkan biaya yang lebih tinggi bagi peminjam. Selain itu, ada juga risiko keamanan dan privasi terkait dengan pengungkapan informasi pribadi dan keuangan melalui platform online, sehingga sangat berbahaya jika mencapai tingkat 'kecanduan' pinjaman online. Kecanduan pinjaman online mengacu pada kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang tidak sehat terhadap pinjaman online. Pinjaman online adalah layanan keuangan yang memungkinkan individu meminjam uang secara cepat dan mudah melalui platform digital. Kecanduan pinjaman online mirip dengan kecanduan keuangan pada umumnya, di mana individu menjadi terikat secara emosional dan perilaku terhadap aktivitas peminjaman online. Mereka mungkin merasa tidak bisa hidup tanpa pinjaman online, terus-menerus meminjam meskipun tidak diperlukan, atau kesulitan mengendalikan jumlah pinjaman yang diambil.

8.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Pinjaman Online

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan pinjaman online. Beberapa faktor ini melibatkan karakteristik individu dan faktor lingkungan yang dapat berperan dalam meningkatkan risiko kecanduan. Berikut adalah beberapa faktor yang signifikan:

1. **Ketersediaan dan Aksesibilitas:** Salah satu faktor yang berperan penting dalam kecanduan pinjaman online adalah ketersediaan dan aksesibilitas layanan tersebut. Pinjaman online sering kali mudah diakses, dengan proses pengajuan yang cepat dan sederhana. Kemudahan ini dapat memicu kecanduan karena individu merasa tergoda untuk terus memanfaatkan layanan tersebut.
2. **Keuangan dan Masalah Ekonomi:** Keadaan keuangan yang sulit atau masalah ekonomi dapat meningkatkan risiko kecanduan pinjaman online. Individu yang menghadapi kesulitan finansial mungkin mencari solusi cepat melalui pinjaman online, terlepas dari konsekuensi jangka panjangnya. Tekanan keuangan yang berkepanjangan dapat memperburuk kecanduan dan mengakibatkan masalah keuangan yang lebih serius.
3. **Faktor Psikologis:** Beberapa faktor psikologis dapat mempengaruhi risiko kecanduan pinjaman online. Misalnya, individu yang cenderung impulsif atau memiliki tingkat stres yang tinggi mungkin lebih rentan terhadap kecanduan. Selain itu, adanya masalah kesejahteraan mental seperti depresi atau kecemasan juga dapat memainkan peran dalam meningkatkan risiko kecanduan.
4. **Faktor Sosial dan Peer Group:** Lingkungan sosial juga dapat memengaruhi kecanduan pinjaman online. Individu yang memiliki teman atau keluarga yang sering menggunakan layanan pinjaman online atau yang memberi dorongan untuk memanfaatkannya mungkin

lebih cenderung mengembangkan kecanduan. Selain itu, tekanan sosial untuk mempertahankan gaya hidup tertentu atau memenuhi harapan orang lain juga dapat memainkan peran.

5. Perilaku Konsumtif: Pola perilaku konsumtif yang mendorong individu untuk memenuhi keinginan instan dan kebutuhan konsumsi tanpa pertimbangan yang matang dapat mempengaruhi kecanduan pinjaman online. Individu yang rentan terhadap pengeluaran berlebihan dan sulit mengontrol dorongan konsumtif mereka mungkin lebih rentan terhadap kecanduan ini.

8.2.3. Gejala dan Tanda-Tanda Kecanduan Pinjaman Online

Kecanduan pinjaman online dapat memiliki gejala dan tanda-tanda yang dapat diidentifikasi. Meskipun setiap individu mungkin menunjukkan gejala yang berbeda, berikut adalah beberapa tanda umum yang dapat menjadi indikator adanya kecanduan pinjaman online:

1. Penggunaan Berlebihan: Individu dengan kecanduan pinjaman online cenderung menggunakan layanan ini secara berlebihan. Mereka mungkin mengajukan pinjaman berulang kali tanpa alasan yang jelas atau terus-menerus memperbarui pinjaman yang ada. Mereka mungkin juga menggunakan beberapa platform pinjaman online untuk memenuhi kebutuhan keuangan mereka.
2. Fokus yang Tidak Seimbang pada Pinjaman Online: Orang yang kecanduan pinjaman online akan memusatkan perhatian mereka secara berlebihan pada pinjaman online. Mereka mungkin menghabiskan waktu dan energi yang signifikan untuk mencari, mengajukan, dan mempertimbangkan pinjaman online. Hal ini dapat mengganggu produktivitas dan kehidupan sehari-hari mereka.
3. Kesulitan Mengendalikan Pengeluaran: Individu yang kecanduan pinjaman online sering mengalami kesulitan

mengendalikan pengeluaran mereka. Mereka mungkin tidak mampu membatasi atau menghentikan pengajuan pinjaman, bahkan jika sudah melebihi kemampuan pembayaran mereka. Hal ini dapat mengarah pada kondisi keuangan yang semakin buruk.

4. Prioritas Pinjaman Online di atas Kebutuhan Lain: Orang yang kecanduan pinjaman online mungkin mengabaikan kebutuhan dan tanggung jawab keuangan lainnya demi memenuhi pinjaman online. Mereka mungkin mengabaikan tagihan atau pembayaran utang yang sudah ada, sehingga menyebabkan masalah keuangan yang lebih serius.
5. Rasa Gelisah atau Ketegangan Ketika Tidak Menggunakan Pinjaman Online: Individu yang kecanduan pinjaman online dapat merasa gelisah atau tegang ketika tidak menggunakan layanan ini. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau cemas jika tidak dapat mengajukan pinjaman atau jika tidak ada dana tambahan yang tersedia melalui pinjaman online.
6. Mengalami Masalah Keuangan dan Utang yang Meningkat: Kecanduan pinjaman online dapat menyebabkan masalah keuangan yang semakin buruk. Individu mungkin terperangkap dalam lingkaran utang yang sulit diatasi karena terus-menerus mengambil pinjaman baru untuk membayar pinjaman yang ada. Utang mereka mungkin terus meningkat seiring dengan tingkat bunga dan biaya tambahan yang dikenakan oleh layanan pinjaman online.

8.3. Dampak Psikologis dari Kecanduan Pinjaman Online

Dampak psikologis dari kecanduan pinjaman online dapat signifikan dan berpotensi merugikan kesejahteraan mental seseorang. Beberapa ahli telah mengidentifikasi dampak-dampak ini, termasuk:

1. Stres dan Kesejahteraan Psikologis yang Menurun: Menurut ahli psikologi, kecanduan pinjaman online dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Kehidupan yang terbebani oleh utang yang terus bertambah dan tekanan keuangan yang meningkat dapat menghasilkan rasa khawatir, cemas, dan depresi.
2. Perubahan Perilaku dan Hubungan Sosial: Kecanduan pinjaman online dapat mengubah perilaku seseorang dan mempengaruhi hubungan sosialnya. Individu yang kecanduan mungkin menarik diri dari lingkungan sosial dan mengisolasi diri karena merasa malu atau tidak nyaman dengan situasi keuangan mereka. Selain itu, mereka juga mungkin mengalami perubahan sikap terhadap uang dan keuangan, seperti menjadi sangat boros atau tidak dapat mengontrol pengeluaran.
3. Tekanan Finansial yang Berkelanjutan: Kecanduan pinjaman online dapat menyebabkan tekanan finansial yang berkelanjutan dan meningkatkan risiko masalah keuangan yang lebih serius. Individu yang kecanduan mungkin terperangkap dalam lingkaran utang yang sulit diatasi, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan keuangan jangka panjang, pembatasan finansial, dan masalah lain seperti kesulitan membayar tagihan atau kehilangan aset.
4. Rasa Malu dan Stigma: Kecanduan pinjaman online juga dapat mempengaruhi harga diri dan merangsang rasa malu serta stigmatisasi. Individu yang merasa kehilangan kontrol atas pinjaman online mereka atau mengalami kesulitan keuangan dapat merasa malu dan enggan untuk mencari bantuan atau berbicara tentang masalah mereka. Hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis dan mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi kecanduan.
5. Gangguan Kesehatan Mental yang Lain: Kecanduan pinjaman online juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lain, seperti kecemasan, depresi,

dan gangguan tidur. Tekanan finansial yang berkelanjutan dan perasaan tidak mampu mengatasi situasi keuangan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Penting untuk diingat bahwa dampak psikologis dari kecanduan pinjaman online dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang mereka hadapi. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami dampak negatif dari kecanduan pinjaman online, sangat disarankan untuk mencari bantuan dari ahli kesehatan mental yang berkualifikasi atau konselor keuangan yang dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang diperlukan.

8.3.1. Stres dan Kesejahteraan Psikologis

Kecanduan pinjaman online dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang, dengan salah satu dampak utamanya adalah peningkatan tingkat stres. Individu yang terjatuh dalam kecanduan ini seringkali mengalami tekanan finansial yang berkepanjangan, kekhawatiran yang konstan terkait pembayaran utang, dan kecemasan mengenai masa depan keuangan mereka. Tingkat stres yang tinggi ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selain itu, kecanduan pinjaman online juga dapat memicu ketidakstabilan emosional yang meningkat, dengan individu merasakan perasaan cemas, takut, atau marah yang terus-menerus. Ketidakstabilan emosional ini dapat mengganggu hubungan pribadi, produktivitas, dan kualitas hidup secara menyeluruh. Kecanduan pinjaman online dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan, dengan individu mengalami penurunan mood, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Stres yang dialami juga dapat mempengaruhi tidur, tingkat energi, dan motivasi individu, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang terganggu. Oleh karena itu, perlu untuk mencari bantuan

profesional jika mengalami dampak psikologis yang merugikan akibat kecanduan pinjaman online, dengan konselor atau terapis yang berpengalaman dalam masalah keuangan dan kesehatan mental yang dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang terkena dampak tersebut.

8.3.2. Perubahan Perilaku dan Hubungan Sosial

Salah satu dampak psikologis dari kecanduan pinjaman online adalah perubahan perilaku dan hubungan sosial. Individu yang terjebak dalam kecanduan ini seringkali mengalami perubahan perilaku yang dapat mengganggu hubungan mereka dengan orang lain. Mereka mungkin menarik diri dari lingkungan sosial dan mengisolasi diri karena merasa malu atau tidak nyaman dengan situasi keuangan mereka.

Selain itu, fokus yang berlebihan pada pinjaman online dapat menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab keuangan lainnya dan menggunakan sebagian besar sumber daya mereka untuk memenuhi pinjaman online. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan dengan pasangan, keluarga, atau teman-teman karena ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau memberikan dukungan finansial yang diharapkan. Perubahan perilaku ini juga dapat mempengaruhi pola belanja dan pengeluaran, dengan individu yang cenderung menjadi lebih boros atau tidak dapat mengendalikan kebutuhan konsumtif mereka.

8.3.3. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Kecanduan pinjaman online dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental seseorang. Salah satu dampak yang signifikan adalah peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres yang tinggi. Orang yang terjebak dalam kecanduan ini sering mengalami kecemasan yang konstan terkait pembayaran utang, khawatir tentang tekanan finansial yang terus-menerus, dan merasa tidak mampu mengatasi masalah keuangan mereka. Rasa putus asa, hilangnya

harapan, dan perasaan tidak berdaya juga dapat menyebabkan depresi yang serius. Selain itu, kecanduan pinjaman online dapat memicu rasa malu dan stigmatisasi terkait dengan kondisi keuangan yang buruk, memperdalam perasaan isolasi dan mempengaruhi harga diri. Gangguan tidur juga sering terjadi, dengan individu mengalami kesulitan tidur akibat stres, kecemasan, dan pikiran yang terus-menerus mengenai masalah keuangan.

Dampak keuangan negatif juga dapat mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan, merusak kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional. Kecanduan pinjaman online adalah masalah serius yang memerlukan perhatian dan bantuan profesional.

8.4. Dampak Lainnya dari Kecanduan Pinjaman Online

Dampak lainnya terkait kecanduan pinjaman online adalah dalam hal penggunaan energi listrik. Proses pinjaman online melibatkan penggunaan perangkat elektronik seperti komputer, laptop, atau ponsel cerdas, yang tentu saja membutuhkan daya untuk beroperasi. Namun, penggunaan energi listrik yang diperlukan untuk mengajukan pinjaman online biasanya tidak signifikan.

Namun, jika kita melihat dari sudut pandang yang lebih luas, ada beberapa faktor terkait infrastruktur teknologi dan pusat data yang mendukung layanan pinjaman online yang dapat berdampak pada konsumsi energi listrik secara keseluruhan:

1. Pusat data: Layanan pinjaman online biasanya dijalankan melalui infrastruktur server dan pusat data. Pusat data ini menyimpan dan mengelola data pengguna serta melakukan pemrosesan transaksi. Pusat data memiliki kebutuhan daya yang besar dan dapat mengonsumsi energi yang signifikan untuk menjalankan server dan sistem pendingin yang diperlukan.

2. **Infrastruktur jaringan:** Untuk mendukung layanan pinjaman online, diperlukan infrastruktur jaringan yang luas, seperti kabel serat optik dan peralatan jaringan lainnya. Meskipun penggunaan energi langsung oleh infrastruktur jaringan ini mungkin relatif kecil, namun keberadaannya mempengaruhi konsumsi energi listrik di tingkat sistem secara keseluruhan.
3. **Perangkat pengguna:** Konsumsi energi listrik yang signifikan terjadi pada perangkat pengguna seperti ponsel cerdas, tablet, atau komputer yang digunakan untuk mengakses layanan pinjaman online. Meskipun dampak ini dapat bervariasi tergantung pada tipe perangkat dan lamanya penggunaan, pengaruhnya terhadap total konsumsi energi listrik dapat bersifat terbatas pada tingkat individu.

Perusahaan teknologi dan penyedia layanan online, termasuk platform pinjaman online, semakin menyadari pentingnya keberlanjutan lingkungan dan upaya untuk mengurangi dampak negatif terhadap energi. Banyak perusahaan besar telah mengadopsi inisiatif ramah lingkungan, termasuk penggunaan energi terbarukan, efisiensi energi, dan tindakan lainnya untuk mengurangi dampak lingkungan mereka.

Selain itu, sebagai individu, ada langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi konsumsi energi listrik terkait penggunaan layanan pinjaman online, seperti:

1. **Mematikan perangkat saat tidak digunakan:** Matikan atau hibernasi perangkat elektronik Anda saat tidak digunakan untuk mengurangi konsumsi daya yang tidak perlu.
2. **Pilih perangkat dengan efisiensi energi yang lebih tinggi:** Pilih perangkat yang memiliki label efisiensi energi, seperti Energy Star, yang mengindikasikan penggunaan daya yang lebih rendah.

3. Kurangi penggunaan perangkat yang tidak perlu: Hindari menggunakan perangkat elektronik lebih dari yang diperlukan. Matikan atau nonaktifkan perangkat jika tidak digunakan.
4. Gunakan mode hemat daya: Banyak perangkat memiliki opsi mode hemat daya yang dapat mengurangi konsumsi energi listrik saat digunakan.
5. Lakukan pengisian daya secara efisien: Isi daya perangkat elektronik Anda dengan cara yang efisien, seperti mencabut pengisi daya dari stopkontak setelah pengisian selesai.

Meskipun pinjaman online sendiri mungkin tidak memiliki dampak besar terhadap konsumsi energi listrik, tetap perlu diperhatikan untuk terus mendorong penggunaan energi yang lebih efisien dan berkelanjutan dalam semua aspek teknologi kita.

8.5. Konsep Manajemen Pinjaman Online

Konsep manajemen pinjaman online mengacu pada serangkaian praktik dan strategi yang digunakan untuk mengelola secara efektif pinjaman online. Hal ini melibatkan pengelolaan pinjaman secara bijaksana, pengendalian pengeluaran, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab terkait dengan penggunaan dan pembayaran pinjaman online.

8.5.1. Pendidikan dan Kesadaran akan Risiko Pinjaman Online

Pendidikan dan kesadaran akan risiko pinjaman online sangat penting dalam mencegah kecanduan dan masalah keuangan yang berkaitan dengan penggunaan layanan tersebut. Beberapa poin terkait pendidikan dan kesadaran yang dapat membantu individu dalam memahami risiko pinjaman online:

1. Informasi Mengenai Pinjaman Online: Pendidikan mengenai pinjaman online harus mencakup pemahaman tentang apa itu pinjaman online, cara kerjanya, dan berbagai jenis pinjaman yang tersedia. Ini meliputi penjelasan tentang proses pengajuan pinjaman, persyaratan, suku bunga, biaya tambahan, dan tanggung jawab pembayaran yang terkait.
2. Manfaat dan Risiko: Penting untuk menyoroti manfaat dan risiko penggunaan pinjaman online. Siswa dan individu harus diberi pemahaman tentang situasi di mana pinjaman online dapat bermanfaat, seperti dalam keadaan darurat atau kebutuhan mendesak, tetapi juga harus diberitahu mengenai risiko yang terkait, termasuk kemungkinan kecanduan, biaya tambahan yang tinggi, dan dampak negatif pada kesehatan keuangan.
3. Keterampilan Keuangan: Pendidikan harus mencakup pengembangan keterampilan keuangan yang penting dalam mengelola uang dengan bijaksana. Hal ini meliputi pemahaman tentang pengelolaan anggaran, perencanaan keuangan, pengendalian pengeluaran, dan pentingnya tabungan. Keterampilan keuangan yang kuat membantu individu dalam membuat keputusan yang cerdas terkait pinjaman online dan menghindari jatuh ke dalam pola perilaku konsumtif yang tidak sehat.
4. Identifikasi Risiko: Penting bagi individu untuk belajar mengidentifikasi risiko dan tanda-tanda awal kecanduan pinjaman online. Mereka perlu diberitahu tentang tanda-tanda seperti penggunaan berlebihan, kesulitan mengendalikan pengeluaran, dan perubahan perilaku terkait keuangan. Pendidikan harus memberikan pengetahuan tentang konsekuensi jangka panjang dari pinjaman online yang tidak terkendali dan membantu individu memahami pentingnya mengambil tindakan pencegahan.
5. Sumber Bantuan dan Dukungan: Pendidikan harus memberikan informasi tentang sumber bantuan dan

dukungan yang tersedia bagi individu yang mengalami masalah dengan pinjaman online. Ini meliputi pengetahuan tentang konselor keuangan, terapis, atau organisasi non-profit yang dapat memberikan bimbingan dan bantuan dalam mengatasi masalah keuangan dan kecanduan pinjaman online.

Melalui pendidikan dan kesadaran yang tepat, individu dapat menjadi lebih cerdas dan tanggap terhadap risiko yang terkait dengan pinjaman online. Pendidikan harus memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pinjaman online dan mengajarkan keterampilan keuangan yang diperlukan untuk mengelola uang dengan bijaksana. Dengan pengetahuan yang tepat, individu dapat membuat keputusan finansial yang lebih baik dan menghindari jatuh ke dalam kecanduan dan masalah keuangan yang merugikan.

8.5.2. Pengelolaan Diri dan Keterampilan Emosional

Pengelolaan diri dan keterampilan emosional adalah aspek penting dalam mengatasi kecanduan pinjaman online dan menjaga kesehatan mental serta keuangan yang seimbang. Berikut adalah penjelasan tentang pengelolaan diri dan keterampilan emosional yang dapat membantu dalam konteks kecanduan pinjaman online:

1. **Kesadaran Diri:** Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami pikiran, emosi, dan perilaku kita sendiri. Dengan kesadaran diri yang baik, individu dapat mengenali pola-pola pikiran dan emosi yang memicu kecanduan pinjaman online. Dengan mengetahui apa yang memicu perilaku yang tidak sehat, individu dapat mengambil langkah-langkah untuk menghindari situasi tersebut dan menggantinya dengan kegiatan atau strategi yang lebih sehat.
2. **Pengendalian Diri:** Pengendalian diri melibatkan kemampuan untuk mengelola impuls dan mengambil keputusan yang lebih baik. Individu perlu belajar

mengenali keinginan dan dorongan untuk melakukan pinjaman online yang tidak perlu, dan melibatkan diri dalam praktik pengendalian diri seperti mengatur batasan pengeluaran, menunda pembelian impulsif, dan fokus pada tujuan keuangan jangka panjang.

3. **Penanganan Stres:** Keterampilan emosional yang baik melibatkan kemampuan untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat. Ini meliputi mengidentifikasi sumber stres, menemukan strategi penanganan stres yang efektif seperti meditasi, olahraga, atau kegiatan yang menenangkan, dan menghindari cara-cara yang tidak sehat seperti menggunakan pinjaman online sebagai pelarian dari stres.
4. **Pembangunan Keterampilan Keuangan:** Keterampilan keuangan yang kuat adalah bagian penting dari pengelolaan diri yang baik. Individu perlu mempelajari dasar-dasar pengelolaan keuangan pribadi, seperti pembuatan anggaran, perencanaan keuangan, pengendalian pengeluaran, dan mengembangkan kebiasaan menabung. Keterampilan keuangan yang baik membantu individu membuat keputusan keuangan yang cerdas dan meminimalkan risiko kecanduan pinjaman online.
5. **Dukungan Sosial:** Memiliki jaringan dukungan sosial yang sehat sangat penting dalam mengelola kecanduan pinjaman online. Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan dan memberikan perspektif yang positif. Mereka juga dapat memberikan dorongan dan akuntabilitas dalam menjaga pengelolaan diri yang baik.

8.5.3. Perencanaan Keuangan dan Pembangunan Kecerdasan Keuangan

Perencanaan keuangan dan pembangunan kecerdasan keuangan adalah langkah penting dalam mengatasi kecanduan pinjaman online dan mencapai stabilitas keuangan jangka

panjang. Berikut adalah penjelasan tentang kedua konsep tersebut:

1. **Perencanaan Keuangan:** Perencanaan keuangan melibatkan mengelola uang dengan bijaksana, merencanakan pengeluaran, dan mengatur tujuan keuangan jangka panjang. Dalam konteks kecanduan pinjaman online, perencanaan keuangan membantu individu untuk mengelola pinjaman mereka dengan tepat dan menghindari masalah keuangan yang lebih besar. Ini melibatkan membuat anggaran, mencatat pemasukan dan pengeluaran, serta mengidentifikasi area penghematan yang dapat dilakukan. Dengan memiliki rencana keuangan yang jelas, individu dapat mengelola pengeluaran mereka, membayar pinjaman secara konsisten, dan membangun tabungan yang sehat.
2. **Pembangunan Kecerdasan Keuangan:** Kecerdasan keuangan adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengambil keputusan yang cerdas terkait dengan keuangan. Ini melibatkan pemahaman tentang konsep-konsep keuangan dasar, seperti pengelolaan utang, investasi, tabungan, dan perencanaan pensiun. Pembangunan kecerdasan keuangan membantu individu dalam mengenali risiko dan peluang keuangan, mengambil keputusan yang berdasarkan fakta, dan mengelola keuangan mereka dengan bijaksana. Hal ini juga melibatkan belajar tentang produk dan layanan keuangan, memahami hak dan kewajiban sebagai konsumen, serta meningkatkan literasi keuangan secara keseluruhan.

Perencanaan keuangan dan pembangunan kecerdasan keuangan membantu individu dalam menghadapi tantangan keuangan dengan lebih baik dan menghindari jatuh ke dalam pola perilaku keuangan yang tidak sehat, termasuk kecanduan pinjaman online. Dengan memiliki perencanaan yang baik dan pemahaman yang kuat tentang keuangan, individu dapat

mengendalikan pengeluaran mereka, membangun cadangan keuangan, dan membuat keputusan keuangan yang cerdas.

8.6. Strategi Penanganan Kecanduan Pinjaman Online

Penanganan kecanduan pinjaman online memerlukan pendekatan yang holistik dan komprehensif. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu dalam mengatasi kecanduan pinjaman online:

1. Kesadaran dan Penerimaan: Langkah pertama adalah menyadari adanya kecanduan dan menerima bahwa masalah tersebut perlu ditangani. Individu harus mengakui bahwa kecanduan pinjaman online dapat merugikan kesehatan keuangan dan mental mereka.
2. Evaluasi dan Refleksi: Melakukan evaluasi diri untuk mengidentifikasi pemicu dan penyebab kecanduan. Mengapa Anda cenderung menggunakan pinjaman online secara berlebihan? Apakah ada pola perilaku tertentu atau keadaan emosional yang mempengaruhi pengambilan keputusan keuangan Anda? Refleksikan dengan jujur untuk memahami akar masalah dan mengembangkan solusi yang tepat.
3. Pembentukan Rencana Pengelolaan Utang: Membuat rencana konkret untuk mengelola utang dengan hati-hati. Ini melibatkan mengidentifikasi dan meninjau semua pinjaman online yang ada, mengatur prioritas pembayaran, dan mengembangkan strategi untuk membayar utang secara teratur dan bertahap.
4. Batasi Akses dan Hapus Aplikasi Pinjaman Online: Mengurangi akses terhadap pinjaman online dapat membantu mencegah godaan dan menghentikan siklus kecanduan. Hapus aplikasi pinjaman online dari perangkat Anda, blokir situs web atau nomor telepon yang terkait, dan hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan untuk mengambil pinjaman.

5. **Cari Dukungan:** Dukungan sosial sangat penting dalam mengatasi kecanduan pinjaman online. Berbicaralah dengan anggota keluarga, teman terdekat, atau kelompok dukungan yang dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Mereka dapat memberikan dorongan, pemahaman, dan akuntabilitas yang diperlukan untuk mencapai pemulihan.
6. **Konsultasi Profesional:** Jika kecanduan pinjaman online berdampak serius pada kesehatan keuangan dan mental Anda, konsultasikan dengan profesional seperti konselor keuangan atau terapis. Mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam membantu individu mengatasi masalah keuangan dan ketergantungan, serta memberikan strategi yang tepat untuk pemulihan.
7. **Kembangkan Keterampilan Keuangan:** Meningkatkan literasi keuangan dan membangun keterampilan keuangan yang sehat sangat penting dalam mengelola keuangan Anda dengan bijaksana. Belajar tentang pengelolaan anggaran, perencanaan keuangan, investasi, dan strategi penghematan dapat membantu Anda membuat keputusan keuangan yang lebih baik.

8.7. Keamanan Digital dalam Menghadapi Pinjaman Online

Keamanan digital dalam hal situs web dan aplikasi untuk menghadapi pinjaman online sangat penting untuk melindungi informasi pribadi dan keuangan pengguna. Beberapa aspek keamanan yang perlu diperhatikan dalam hal ini:

1. **Protokol Keamanan:** Pastikan situs web dan aplikasi pinjaman online menggunakan protokol keamanan yang kuat seperti SSL (Secure Sockets Layer) atau TLS (Transport Layer Security). Protokol ini mengenkripsi data yang ditransfer antara pengguna dan server, sehingga melindungi informasi sensitif dari akses yang tidak sah.

2. Verifikasi Keaslian Situs Web dan Aplikasi: Sebelum menggunakan layanan pinjaman online, pastikan situs web atau aplikasi tersebut resmi dan sah. Verifikasi keaslian dapat dilakukan dengan memeriksa sertifikat keamanan SSL yang valid, mencari ulasan atau rekomendasi dari sumber yang terpercaya, atau mengunduh aplikasi dari sumber resmi seperti toko aplikasi resmi.
3. Proteksi Kata Sandi: Gunakan kata sandi yang kuat dan unik untuk akun pinjaman online. Kata sandi harus terdiri dari kombinasi huruf (baik huruf besar dan kecil), angka, dan simbol. Hindari menggunakan kata sandi yang mudah ditebak atau informasi pribadi yang dapat diketahui orang lain. Selain itu, pastikan untuk mengganti kata sandi secara teratur dan tidak menggunakan kata sandi yang sama untuk beberapa akun.
4. Sistem Keamanan dan Pemantauan: Perusahaan pinjaman online harus memiliki sistem keamanan yang kuat dan memantau secara aktif aktivitas yang mencurigakan. Ini melibatkan penerapan firewall, sistem deteksi intrusi, pemantauan kegiatan pengguna, dan langkah-langkah keamanan lainnya untuk melindungi informasi dan mencegah serangan siber.
5. Kebijakan Privasi dan Perlindungan Data: Pastikan perusahaan pinjaman online memiliki kebijakan privasi yang jelas dan mematuhi peraturan perlindungan data yang berlaku. Mereka harus menjaga kerahasiaan data pribadi pengguna dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk melindunginya dari akses yang tidak sah. Periksa kebijakan privasi perusahaan dan pastikan Anda memahami bagaimana data Anda akan dikelola dan dilindungi.
6. Pembaruan dan Pemeliharaan: Perusahaan pinjaman online harus secara teratur memperbarui dan memelihara sistem mereka, termasuk perangkat lunak dan keamanan. Pembaruan ini penting untuk mengatasi

kerentanan keamanan yang baru ditemukan dan memastikan bahwa sistem tetap aman dari serangan yang dapat membahayakan informasi pengguna.

8.8. Tantangan Masa Depan dalam Menghadapi Kecanduan Pinjaman Online

Menghadapi kecanduan pinjaman online, ada beberapa tantangan masa depan yang perlu diperhatikan. Berikut ini adalah beberapa tantangan yang mungkin dihadapi:

1. **Perkembangan Teknologi yang Cepat:** Dalam era digital yang terus berkembang, teknologi terus maju dengan kecepatan yang tinggi. Tantangan masa depan adalah mengikuti dan menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi baru yang mungkin memberikan kemudahan akses dan penawaran yang lebih menarik bagi pengguna. Dalam menghadapi kecanduan pinjaman online, penting untuk memahami tren dan perkembangan baru dalam teknologi keuangan dan mengembangkan solusi yang relevan.
2. **Rantai Nilai Pinjaman Online yang Kompleks:** Pinjaman online melibatkan banyak pihak yang terlibat dalam rantai nilai, termasuk penyedia pinjaman, penyedia teknologi, dan lembaga keuangan lainnya. Tantangan masa depan adalah mengatur dan mengawasi semua pihak ini untuk memastikan kepatuhan terhadap aturan dan peraturan yang ada serta menjaga kepentingan pengguna.
3. **Perlindungan Konsumen yang Memadai:** Perlindungan konsumen menjadi isu penting dalam layanan pinjaman online. Tantangan masa depan adalah memastikan adanya perlindungan konsumen yang memadai terkait dengan kecanduan pinjaman online, termasuk pengaturan yang jelas dan efektif untuk menangani keluhan pengguna, kebijakan pengembalian dana yang adil, dan perlindungan terhadap praktik yang merugikan konsumen.

4. **Penanganan Data Pribadi:** Pinjaman online melibatkan pengumpulan dan penggunaan data pribadi pengguna. Tantangan masa depan adalah memastikan bahwa data pribadi pengguna dijaga dengan baik dan tidak disalahgunakan. Perlindungan privasi dan keamanan data menjadi isu penting dalam menghadapi kecanduan pinjaman online.
5. **Pendidikan dan Kesadaran Pengguna:** Salah satu tantangan terbesar adalah meningkatkan pendidikan dan kesadaran pengguna tentang risiko kecanduan pinjaman online. Pengguna perlu memahami potensi bahaya dan dampak negatif dari pinjaman online yang berlebihan. Pendidikan tentang manajemen keuangan, literasi finansial, dan pemahaman tentang risiko pinjaman online menjadi sangat penting untuk melindungi konsumen.

Untuk menghadapi tantangan masa depan ini, kerja sama antara pemerintah, regulator, perusahaan pinjaman online, dan konsumen sangat diperlukan. Langkah-langkah yang diperlukan termasuk perbaikan peraturan, kebijakan perlindungan konsumen yang lebih kuat, pengawasan yang ketat terhadap praktik industri, pendidikan pengguna yang lebih baik, dan pengembangan teknologi yang mempertimbangkan keamanan dan privasi pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Savitri, A. *et al.* (2021) 'Pinjaman Online di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Aceh', *E-Mabis: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 22(2), pp. 116–124. Available at: <https://doi.org/10.29103/e-mabis.v22i2.693>.
- Sihombing, N.M.M. *et al.* (2019) 'Dampak Penggunaan Pinjaman Online Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Mahasiswa Yogyakarta', *Proceeding SINTAK 2019*, 3, pp. 500–507.
- Simanjuntak, M., Safari, A. and Anggraini, A.M.T. (2022) 'Perlindungan Konsumen Terhadap Jeratan Pinjaman Online Di Masa Pandemi Covid-19', *Policy Brief Pertanian, Kelautan dan Biosains Tropika*, 4(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.29244/agro-maritim.v4.i1.13>.
- Sutra Disemadi, H. (2021) 'Urgensi Suatu Regulasi yang Komprehensif Tentang Fintech Berbasis Pinjaman Online Sebagai Upaya Perlindungan Konsumen di Indonesia', *Jurnal Komunikasi Hukum*, 7(2), p. 612.

BAB 9

KECANDUAN TRANSPORTASI ONLINE

Oleh Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.

9.1. Pendahuluan

Kecanduan transportasi online adalah bentuk perilaku adiksi terhadap penggunaan layanan transportasi online, seperti aplikasi pemesanan taksi online atau layanan penyewaan mobil berbasis aplikasi. Dalam konteks Psikologi Siber, kecanduan transportasi online dapat dipelajari sebagai bagian dari perilaku manusia dalam lingkungan digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. (NINANTA, 2021)



Gambar 1 Ilustrasi Transportasi Online

Beberapa konsep dan aspek yang terkait dengan kecanduan transportasi online dalam Psikologi Siber adalah:

1. Adiksi Internet: Kecanduan transportasi online dapat dikaitkan dengan adiksi internet secara umum. Adiksi

internet mengacu pada keadaan di mana seseorang kehilangan kendali terhadap penggunaan internet dan mengalami kesulitan dalam mengontrol atau menghentikan kegiatan online yang berlebihan. Kecanduan transportasi online adalah bentuk spesifik dari adiksi internet yang terfokus pada penggunaan aplikasi transportasi online.

2. **Reward dan Dopamin:** Layanan transportasi online sering kali menawarkan insentif dan reward, seperti diskon atau poin reward, kepada pengguna yang menggunakan layanan mereka secara terus-menerus. Mekanisme ini dapat merangsang pelepasan hormon dopamin dalam otak, yang terkait dengan sensasi kenikmatan dan penghargaan. Tingkat dopamin yang tinggi ini dapat memperkuat perilaku penggunaan yang berlebihan dan menjadi faktor yang berperan dalam terjadinya kecanduan.
3. **Escape dan Kesenangan:** Penggunaan transportasi online dapat menjadi bentuk pelarian dari kehidupan sehari-hari atau stres yang dialami individu. Melalui aplikasi tersebut, individu dapat dengan mudah memesan transportasi tanpa harus menghadapi kesulitan mencari taksi atau kendaraan lain secara tradisional. Kemudahan ini bisa memberikan kesenangan dan kenyamanan yang menyebabkan individu mengandalkan layanan tersebut secara berlebihan.
4. **FOMO (Fear of Missing Out):** FOMO adalah kecemasan atau ketakutan individu untuk melewatkan pengalaman sosial atau kesempatan yang sedang terjadi. Dalam konteks transportasi online, FOMO dapat mendorong individu untuk terus menggunakan layanan tersebut agar tidak ketinggalan pengalaman atau kesempatan menarik, seperti promo atau diskon terbatas waktu.
5. **Dampak Sosial dan Emosional:** Kecanduan transportasi online dapat memiliki dampak sosial dan emosional yang signifikan pada individu. Penggunaan berlebihan dapat mengganggu hubungan sosial, mempengaruhi kinerja akademik atau pekerjaan, serta meningkatkan risiko

isolasi sosial. Selain itu, individu yang kecanduan transportasi online juga dapat mengalami gejala stres, kecemasan, atau depresi jika tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka.

Strategi penanganan kecanduan transportasi online dalam Psikologi Siber melibatkan langkah-langkah berikut:

1. Kesadaran dan Pemantauan Diri: Individu perlu mengembangkan kesadaran terhadap penggunaan transportasi online dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Pemantauan diri dapat melibatkan memperhatikan pola penggunaan, mengidentifikasi situasi pemicu, dan mengevaluasi konsekuensi negatif yang timbul.
2. Pengelolaan Waktu dan Batasan: Penting bagi individu untuk membatasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan layanan transportasi online. Menetapkan batasan waktu dan memprioritaskan aktivitas lain di luar penggunaan aplikasi transportasi dapat membantu mengurangi risiko kecanduan.
3. Pengembangan Keterampilan Pengendalian Diri: Individu perlu mengembangkan keterampilan pengendalian diri untuk mengurangi impulsivitas dan keinginan yang kuat untuk menggunakan layanan transportasi online. Ini melibatkan kemampuan untuk menunda kepuasan sejenak, mengendalikan dorongan yang tidak sehat, dan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih bermanfaat.
4. Dukungan Sosial: Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan dapat membantu individu mengatasi kecanduan transportasi online. Melibatkan orang-orang terdekat dan berbagi pengalaman serta tantangan yang dihadapi dapat memberikan dukungan emosional dan motivasi untuk mengurangi penggunaan yang berlebihan.
5. Mengembangkan Alternatif Sehat: Mendorong individu untuk mencari alternatif sehat dan bermanfaat dalam

mengisi waktu luang dapat membantu mengurangi kecanduan transportasi online. Ini termasuk mengembangkan hobi, berpartisipasi dalam kegiatan fisik, atau menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas sosial yang lebih langsung.

6. Bantuan Profesional: Jika kecanduan transportasi online mencapai tingkat yang parah dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, penting untuk mencari bantuan profesional. Psikolog atau terapis yang berpengalaman dapat memberikan dukungan, terapi perilaku kognitif, atau pendekatan lain yang sesuai untuk membantu individu mengatasi kecanduan dan mengembalikan keseimbangan hidup mereka.
7. Mengembangkan Kesadaran Diri tentang Motivasi dan Dampak: Penting bagi individu untuk menggali dan memahami motivasi mereka di balik kecanduan transportasi online. Apakah itu untuk kenyamanan, kecepatan, atau dorongan emosional tertentu. Memahami dampak negatif yang mungkin timbul dari kecanduan tersebut, seperti kerugian finansial, isolasi sosial, atau gangguan dalam kehidupan pribadi, juga penting untuk memotivasi perubahan.
8. Menyusun Rencana Pengurangan Penggunaan: Individu dapat menyusun rencana langkah-langkah konkret untuk mengurangi penggunaan transportasi online secara bertahap. Misalnya, mengurangi jumlah perjalanan yang dipesan melalui aplikasi dalam seminggu atau membatasi penggunaan hanya pada hari-hari tertentu. Rencana ini harus spesifik, terukur, dan realistis.
9. Membentuk Lingkungan Dukungan: Menciptakan lingkungan yang mendukung juga penting dalam mengatasi kecanduan transportasi online. Hal ini melibatkan berkomunikasi dengan teman, keluarga, atau rekan kerja untuk meminta dukungan mereka dalam membatasi penggunaan transportasi online. Dukungan sosial dapat memberikan motivasi tambahan dan membantu individu tetap berkomitmen pada perubahan.

10. Mengisi Waktu dengan Aktivitas yang Bermakna: Salah satu aspek penting dalam mengatasi kecanduan adalah menggantikan waktu yang biasanya dihabiskan untuk penggunaan transportasi online dengan aktivitas yang lebih bermanfaat dan bermakna. Ini bisa termasuk menjalin hubungan sosial yang lebih kuat, mengejar minat dan hobi baru, atau berkontribusi dalam kegiatan sosial dan sukarela.
11. Penerapan Teknologi yang Sehat: Selain mengurangi penggunaan transportasi online yang berlebihan, individu juga dapat memanfaatkan teknologi untuk membantu mengatasi kecanduan. Ada aplikasi dan ekstensi peramban yang dapat membantu membatasi akses atau memblokir aplikasi transportasi online selama periode waktu tertentu. Memanfaatkan teknologi secara cerdas untuk mempromosikan penggunaan yang sehat adalah pendekatan yang bermanfaat.
12. Terapi Psikologis: Dalam kasus kecanduan transportasi online yang lebih serius, terapi psikologis seperti terapi perilaku kognitif atau terapi kognitif perilaku dapat menjadi pilihan yang efektif. Terapis dapat membantu individu mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mendasari kecanduan, serta membantu mereka mengembangkan strategi penanganan yang lebih adaptif.
13. Melibatkan Pihak Layanan Transportasi Online: Perusahaan layanan transportasi online juga memiliki tanggung jawab untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab. Mereka dapat mengimplementasikan fitur-fitur seperti pengingat waktu penggunaan, pengaturan batasan, atau sumber daya dukungan untuk membantu pengguna mengelola penggunaan aplikasi dengan lebih baik.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu dapat memiliki pengalaman dan perjalanan yang berbeda dalam mengatasi kecanduan transportasi online. Pendekatan yang paling efektif dapat bervariasi tergantung pada situasi dan kebutuhan individu

tersebut. Dalam beberapa kasus, mungkin diperlukan bantuan profesional untuk mengatasi kecanduan secara efektif.

9.2. Peran Teknologi Informatika dalam Mencegah Kecanduan Transportasi Online



Gambar 2 Ilustrasi Teknologi Informatika

Teknologi informatika memiliki peran penting dalam mencegah kecanduan transportasi online. Berikut adalah beberapa peranan teknologi informatika dalam hal ini: (Muhammad Luqman Hakim, 2019)

1. Penggunaan Aplikasi dengan Fitur Pengingat dan Pembatasan: Aplikasi transportasi online dapat mengimplementasikan fitur-fitur yang membantu pengguna mengingatkan waktu penggunaan dan membatasi akses yang berlebihan. Misalnya, pengguna dapat diberikan notifikasi saat mereka telah menggunakan aplikasi dalam jangka waktu yang lama atau telah mencapai batas penggunaan yang telah ditetapkan.
2. Penggunaan Alat Parental Control: Alat parental control atau pengawasan orang tua dapat digunakan untuk mengontrol dan membatasi akses anak-anak terhadap aplikasi transportasi online. Dengan alat ini, orang tua dapat mengatur batasan waktu penggunaan dan membatasi akses pada jam-jam tertentu, sehingga membantu mencegah kecanduan pada usia dini.
3. Pengembangan Aplikasi Pengelolaan Waktu dan Kebiasaan: Ada juga aplikasi pengelolaan waktu dan

kebiasaan yang dapat membantu individu mengontrol dan memonitor penggunaan aplikasi transportasi online. Aplikasi semacam ini dapat membantu pengguna mengatur jadwal penggunaan yang seimbang, menghitung waktu yang dihabiskan untuk transportasi online, dan memberikan pengingat saat mereka melebihi batasan yang telah ditetapkan.

4. **Sosialisasi Mengenai Risiko dan Dampak Negatif:** Teknologi informatika dapat digunakan sebagai media untuk menyebarkan informasi tentang risiko dan dampak negatif kecanduan transportasi online. Dengan menggunakan media sosial, situs web, atau platform pendidikan online, informasi mengenai konsekuensi yang mungkin timbul dari penggunaan berlebihan dapat disampaikan kepada masyarakat secara luas.
5. **Edukasi dan Kampanye Kesadaran:** Teknologi informatika juga memungkinkan penyedia layanan transportasi online untuk mengadakan kampanye kesadaran dan edukasi tentang penggunaan yang bertanggung jawab. Mereka dapat menyediakan informasi mengenai manfaat transportasi online yang sehat, membagikan tips dan saran untuk menghindari kecanduan, dan mengingatkan pengguna tentang pentingnya mengatur waktu dan kegiatan lainnya.
6. **Pengumpulan Data dan Analisis:** Melalui teknologi informatika, data penggunaan aplikasi transportasi online dapat dikumpulkan dan dianalisis. Data ini dapat memberikan wawasan tentang pola penggunaan yang berpotensi mengarah ke kecanduan. Dengan informasi tersebut, penyedia layanan dapat mengidentifikasi masalah dan mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif.
7. **Pengembangan Aplikasi Alternatif yang Sehat:** Teknologi informatika dapat digunakan untuk mengembangkan aplikasi alternatif yang sehat dan bermanfaat dalam konteks transportasi. Aplikasi semacam ini dapat mendorong pengguna untuk menggunakan transportasi

umum, berjalan kaki, atau bersepeda sebagai opsi yang lebih ramah lingkungan dan sehat.

8. Membangun Komunitas Dukungan Online: Teknologi informatika memungkinkan pembentukan komunitas online yang dapat mendukung individu yang ingin mengurangi atau mengatasi kecanduan transportasi online. Melalui platform media sosial, forum diskusi, atau grup dukungan online, individu dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan saling memberikan motivasi untuk mengurangi penggunaan yang berlebihan.
9. Penerapan Fitur "Mode Offline" pada Aplikasi: Aplikasi transportasi online dapat menyediakan fitur "mode offline" yang memungkinkan pengguna untuk mematikan notifikasi atau akses ke layanan transportasi untuk sementara waktu. Fitur ini dapat membantu mengurangi gangguan dan dorongan untuk menggunakan aplikasi secara terus-menerus, sehingga meminimalkan risiko kecanduan.
10. Penyediaan Informasi dan Sumber Daya Bantuan: Melalui teknologi informatika, penyedia layanan transportasi online dapat menyediakan informasi dan sumber daya bantuan yang berkaitan dengan penggunaan yang sehat. Mereka dapat menampilkan panduan, artikel, atau video yang memberikan tips praktis tentang penggunaan yang bijak, mengelola waktu, dan memprioritaskan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.
11. Penggunaan Teknologi Pemantauan dan Umpan Balik: Teknologi informatika dapat digunakan untuk mengembangkan alat pemantauan dan umpan balik yang membantu individu melacak dan memahami pola penggunaan transportasi online mereka. Misalnya, melalui penggunaan aplikasi yang melacak waktu penggunaan dan memberikan laporan atau analisis, individu dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang seberapa sering mereka menggunakan layanan dan seberapa tergantung mereka pada transportasi online.

12. Mengintegrasikan Fitur Kesehatan dan Kesejahteraan: Penyedia layanan transportasi online dapat mengintegrasikan fitur kesehatan dan kesejahteraan dalam aplikasi mereka. Misalnya, mereka dapat menawarkan saran perjalanan yang lebih aktif, mendorong pengguna untuk berjalan kaki atau menggunakan sepeda untuk jarak yang pendek. Dengan demikian, teknologi informatika dapat membantu menggeser fokus dari kecanduan transportasi online ke gaya hidup yang lebih sehat.
13. Penelitian dan Pengembangan Lanjutan: Melalui teknologi informatika, penelitian dan pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan transportasi online dan mengembangkan pendekatan pencegahan yang lebih efektif. Penelitian dapat menggunakan metode analisis data besar (big data) dan kecerdasan buatan (artificial intelligence) untuk mengidentifikasi pola dan tren yang berkaitan dengan kecanduan transportasi online.

Dengan memanfaatkan teknologi informatika secara efektif, dapat dibangun lingkungan digital yang mendukung dan mendorong penggunaan transportasi online yang sehat. Namun, peran individu dalam membatasi penggunaan dan menjaga keseimbangan tetap penting.

9.3. Cara Pengembang Aplikasi Mencegah Kecanduan Transportasi Online



Gambar 3 Icon Developer Aplikasi

Sebagai developer aplikasi, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah kecanduan transportasi online pada pengguna aplikasi. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan: (ABDUL ALFATTAH HIDAYAH, 2021)

1. Peringatan dan Pengaturan Batasan: Implementasikan fitur peringatan penggunaan atau pengaturan batasan waktu dalam aplikasi. Berikan notifikasi kepada pengguna ketika mereka mencapai batas penggunaan yang ditetapkan atau telah menggunakan aplikasi dalam jangka waktu yang lama. Ini akan membantu pengguna menjadi lebih sadar akan pola penggunaan mereka dan membatasi penggunaan berlebihan.
2. Pilihan Pengaturan Notifikasi yang Fleksibel: Berikan pengguna opsi untuk mengatur preferensi notifikasi mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengatur frekuensi dan jenis notifikasi yang mereka terima dari aplikasi, sehingga pengguna tidak terus-menerus terganggu dan tergoda untuk membuka aplikasi.
3. Mode Offline dan Pengendalian Akses: Tawarkan fitur "mode offline" yang memungkinkan pengguna untuk mematikan notifikasi atau mengendalikan akses ke fitur aplikasi untuk sementara waktu. Hal ini memberikan

pengguna kemampuan untuk mengambil istirahat dari penggunaan aplikasi dan mengurangi potensi ketergantungan.

4. **Pemberian Penghargaan Positif:** Berikan penghargaan positif kepada pengguna yang menggunakan aplikasi dengan bijak dan seimbang. Misalnya, pengguna dapat diberikan poin reward atau diskon khusus jika mereka menggunakan aplikasi dengan frekuensi yang moderat atau mencapai target penggunaan yang sehat.
5. **Edukasi dan Tips Penggunaan yang Sehat:** Sediakan panduan dan sumber daya dalam aplikasi yang memberikan informasi tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab. Edukasi pengguna tentang manfaat penggunaan yang terkontrol dan strategi untuk menghindari kecanduan dapat membantu mereka mengembangkan kebiasaan yang sehat.
6. **Statistik Penggunaan dan Laporan:** Tampilkan statistik penggunaan dalam aplikasi, seperti total waktu penggunaan, frekuensi penggunaan, atau rata-rata perjalanan. Laporan ini memberikan pemahaman yang lebih jelas bagi pengguna tentang seberapa sering mereka menggunakan aplikasi dan mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah kontrol jika perlu.
7. **Pemberian Opsi Logout dan Penghapusan Akun:** Berikan pengguna opsi untuk dengan mudah logout atau menghapus akun mereka. Ini memberikan pengguna kebebasan untuk menghentikan penggunaan aplikasi dengan lebih mudah jika mereka merasa kecanduan atau ingin mengambil jeda.
8. **Keterlibatan dengan Komunitas dan Penelitian:** Terlibatlah dengan komunitas dan penelitian dalam upaya mencegah kecanduan transportasi online. Dukung penelitian dan inisiatif yang mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan dan mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif. Juga, aktif berkomunikasi dengan pengguna dan mendengarkan masukan mereka untuk terus

meningkatkan pengalaman pengguna dan menjaga penggunaan yang sehat.

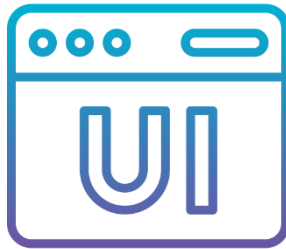
9. **Desain Antarmuka yang Ramah Pengguna:** Perhatikan desain antarmuka yang ramah pengguna untuk aplikasi transportasi online. Desain yang intuitif, sederhana, dan mudah dipahami akan membantu pengguna mengelola penggunaan aplikasi dengan lebih efisien. Pastikan navigasi yang mudah, jelasnya informasi yang disajikan, dan tata letak yang terorganisir dengan baik.
10. **Pengaturan Privasi yang Kuat:** Sediakan pengaturan privasi yang kuat dalam aplikasi, termasuk pengaturan kontrol atas data pribadi pengguna. Pengguna harus diberikan opsi untuk mengelola privasi mereka, seperti pengaturan keamanan akun, penghapusan data pribadi, atau pengendalian izin yang diberikan kepada aplikasi.
11. **Mendorong Pausa dan Pemulihan:** Dalam aplikasi, dorong pengguna untuk mengambil jeda dan melakukan pemulihan. Misalnya, berikan pilihan untuk menonaktifkan notifikasi selama periode waktu tertentu atau memberikan saran untuk beristirahat sejenak setelah penggunaan yang berkelanjutan. Ini akan membantu mengurangi tekanan dan memungkinkan pengguna untuk memperoleh keseimbangan.
12. **Fitur Pelacakan Waktu Penggunaan:** Sertakan fitur pelacakan waktu penggunaan dalam aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk melihat seberapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk penggunaan transportasi online. Dengan melihat secara visual, pengguna dapat lebih menyadari pola penggunaan mereka dan memotivasi perubahan perilaku yang lebih seimbang.
13. **Kolaborasi dengan Ahli Psikologi dan Kesehatan Mental:** Kerjasama dengan ahli psikologi dan kesehatan mental dapat memberikan wawasan yang berharga dalam mengembangkan strategi pencegahan kecanduan transportasi online. Ahli ini dapat membantu menganalisis risiko dan memberikan rekomendasi yang

sesuai untuk mengurangi risiko kecanduan pada pengguna aplikasi.

14. Program Edukasi dan Kesadaran: Sediakan program edukasi dan kesadaran tentang penggunaan yang sehat dan tanggung jawab dalam aplikasi. Ini dapat berupa artikel, video, atau modul interaktif yang memberikan informasi tentang risiko kecanduan transportasi online dan memberikan saran praktis untuk mengelola penggunaan yang bijak.
15. Pengembangan Fitur Alternatif: Tawarkan fitur alternatif yang mendukung pilihan transportasi yang beragam, seperti transportasi umum, bersepeda, atau berjalan kaki. Dengan memberikan pilihan yang lebih luas, pengguna dapat memiliki variasi dalam penggunaan transportasi sehari-hari mereka, sehingga mengurangi ketergantungan pada aplikasi transportasi online.
16. Evaluasi dan Pemantauan Terus-Menerus: Lakukan evaluasi terus-menerus terhadap penggunaan aplikasi, data penggunaan, dan umpan balik dari pengguna. Dengan pemantauan yang cermat, developer dapat mengidentifikasi pola penggunaan yang berpotensi berbahaya atau tanda-tanda kecanduan, dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan.

Menerapkan langkah-langkah ini sebagai bagian dari pengembangan aplikasi transportasi online dapat membantu mencegah kecanduan dan mempromosikan penggunaan yang sehat. Seiring dengan itu, penting untuk tetap berkomunikasi dengan pengguna dan mendengarkan umpan balik mereka untuk terus meningkatkan pengalaman dan menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

9.4. Prinsip Pengembangan User Interface yang Ramah Penggunaan



Gambar 4 Icon User Interface

Membuat user interface (UI) yang ramah penggunaan melibatkan beberapa prinsip desain yang dapat memastikan pengalaman pengguna yang baik. Berikut adalah beberapa langkah untuk membuat UI yang ramah penggunaan: (Permana, 2023)

1. **Pertimbangkan Konteks Pengguna:** Pahami siapa target pengguna aplikasi Anda, tujuan penggunaan mereka, serta kemampuan dan preferensi pengguna. Dengan memahami konteks pengguna, Anda dapat merancang UI yang sesuai dengan kebutuhan dan harapan mereka.
2. **Buat Desain yang Intuitif:** Prioritaskan kemudahan penggunaan dengan membuat desain yang intuitif. Gunakan ikon, tata letak, dan simbol yang familiar bagi pengguna. Pastikan navigasi yang jelas dan konsisten sehingga pengguna dapat dengan mudah memahami cara berinteraksi dengan aplikasi.
3. **Tata Letak yang Terorganisir:** Rancang tata letak yang terstruktur dan terorganisir dengan baik. Pisahkan elemen-elemen dengan jelas dan atur hierarki informasi yang logis. Gunakan ruang putih secara efektif untuk menghindari tampilan yang terlalu padat dan memudahkan pengguna dalam memahami konten.

4. Gunakan Warna dengan Bijak: Pilih skema warna yang konsisten, tetapi juga mengikuti prinsip aksesibilitas. Gunakan kontras yang memadai antara teks dan latar belakang untuk memastikan mudah dibaca oleh pengguna. Gunakan warna untuk menyoroti elemen penting dan membantu pengguna memahami hierarki informasi.
5. Fokus pada Keterbacaan dan Kelancaran: Pastikan teks dalam UI mudah dibaca dengan memilih jenis huruf yang sesuai dan ukuran yang cukup besar. Gunakan paragraf yang pendek, bullet point, dan subjudul untuk memecah informasi menjadi bagian yang lebih terkelompokkan dan memudahkan pemahaman.
6. Berikan Umpan Balik Visual: Sediakan umpan balik visual yang jelas saat pengguna berinteraksi dengan elemen UI. Misalnya, berikan perubahan warna atau animasi ketika pengguna mengklik tombol atau mengisi formulir. Ini akan memberikan tanggapan visual langsung kepada pengguna dan meningkatkan kejelasan interaksi.
7. Sederhanakan Proses dan Formulir: Usahakan untuk meminimalisir jumlah langkah dan isian yang diperlukan dalam proses atau formulir. Gunakan validasi secara real-time untuk membantu pengguna menghindari kesalahan dan memberikan petunjuk yang jelas tentang data yang diperlukan.
8. Uji Prototipe dan Iterasi: Lakukan uji prototipe dengan pengguna potensial untuk mendapatkan umpan balik dan pengalaman pengguna yang nyata. Perbaiki dan tingkatkan desain UI berdasarkan umpan balik yang diterima. Iterasi yang berkelanjutan akan membantu Anda menciptakan UI yang semakin baik seiring waktu.
9. Dokumentasikan Pedoman Desain: Buat pedoman desain yang terdokumentasi dengan jelas untuk aplikasi Anda. Pedoman ini akan membantu memastikan konsistensi desain UI di seluruh aplikasi, serta memudahkan tim pengembang untuk membuat keputusan desain yang konsisten.

10. Perhatikan Responsivitas dan Kecocokan dengan Perangkat: Pastikan desain UI responsif, yang artinya tampilan dan interaksi aplikasi harus sesuai dengan berbagai jenis perangkat, termasuk ponsel, tablet, dan desktop. Sesuaikan desain dengan ukuran layar, orientasi, dan kemampuan perangkat agar pengguna dapat menggunakan aplikasi dengan nyaman di berbagai platform.
11. Gunakan Ikon dan Gambar yang Bermakna: Penggunaan ikon dan gambar yang bermakna dapat membantu pengguna memahami fungsi dan aksi yang dapat dilakukan dalam aplikasi. Pastikan ikon dan gambar yang digunakan secara visual intuitif dan konsisten dengan konvensi umum.
12. Prioritaskan Keterbacaan dan Kontras: Pastikan teks dan elemen-elemen penting mudah dibaca dengan menggunakan kontras yang tepat antara teks dan latar belakang. Gunakan ukuran, jenis huruf, dan pewarnaan yang memudahkan pengguna dalam membaca dan memahami informasi yang ditampilkan.
13. Sederhanakan Navigasi: Buatlah navigasi yang sederhana dan mudah diakses. Gunakan menu terstruktur dengan kategori yang jelas dan mudah dimengerti. Pertimbangkan penggunaan menu burger (hamburger menu) untuk menyimpan opsi navigasi yang lebih terperinci tanpa mengganggu tampilan utama.
14. Menyediakan Bantuan dan Panduan: Sediakan bantuan kontekstual atau petunjuk yang jelas untuk membantu pengguna dalam menjelajahi dan menggunakan aplikasi. Bisa berupa info tooltip, petunjuk langkah demi langkah, atau tautan ke halaman bantuan yang lebih detail.
15. Responsif dan Fleksibel: Pastikan UI responsif dengan mendesainnya agar dapat menyesuaikan diri dengan berbagai ukuran layar dan orientasi perangkat. Hal ini akan memastikan pengalaman yang konsisten dan nyaman, baik di perangkat ponsel, tablet, maupun desktop.

16. Uji Penggunaan dan Dapatkan Umpan Balik: Lakukan pengujian pengguna secara langsung atau melalui pengujian beta untuk mengumpulkan umpan balik langsung tentang pengalaman pengguna. Observasi bagaimana pengguna berinteraksi dengan UI dan perhatikan area yang memerlukan perbaikan atau penyempurnaan.
17. Keselarasan dengan Prinsip Desain Material atau Human Interface Guidelines: Jika Anda mengembangkan aplikasi untuk platform tertentu seperti Android (Material Design) atau iOS (Human Interface Guidelines), pastikan UI Anda sejalan dengan pedoman desain yang diberikan oleh platform tersebut. Ini akan memberikan konsistensi dengan lingkungan UI yang sudah dikenal oleh pengguna.
18. Konsistensi Desain Antar Halaman: Pertahankan konsistensi desain antara halaman-halaman dalam aplikasi. Pengguna harus merasakan keterhubungan visual dan fungsional antara elemen-elemen UI di berbagai bagian aplikasi.
19. Gunakan Animasi dengan Hati-hati: Animasi yang baik dapat meningkatkan kepuasan pengguna dan membantu memandu mereka melalui antarmuka aplikasi. Namun, gunakan animasi dengan hati-hati agar tidak menjadi mengganggu atau memperlambat kinerja aplikasi.
20. Kontinuitas dan Kejelasan Antaraksi: Pastikan antarmuka memberikan umpan balik yang jelas kepada pengguna ketika mereka berinteraksi dengan elemen UI. Pengguna harus merasa yakin bahwa tindakan mereka diakui oleh aplikasi dan mendapatkan respons yang tepat.

Mengingat pengalaman pengguna yang baik adalah prioritas utama, selalu lakukan evaluasi dan perbaikan terus-menerus terhadap UI. Dengan mengikuti prinsip-prinsip desain yang ramah pengguna, Anda dapat menciptakan UI yang intuitif, mudah digunakan, dan meningkatkan kepuasan pengguna dalam menggunakan aplikasi Anda.

9.5. Peran Programmer dalam Membuat Aplikasi yang Ramah Penggunaan Sebagai Penanganan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi.



Gambar 5 Programmer di Era Digital Icon

Peran seorang programmer dalam membuat aplikasi yang ramah penggunaan sangat penting sebagai strategi penanganan perilaku manusia di era digitalisasi. Berikut adalah beberapa peran kunci yang dimainkan oleh seorang programmer dalam menciptakan aplikasi yang ramah penggunaan: (Permana, 2023)

1. Menerjemahkan Desain UI/UX: Programmer bertanggung jawab untuk menerjemahkan desain UI/UX yang telah dirancang menjadi kode yang dapat dijalankan. Mereka harus memastikan bahwa antarmuka yang dibangun sesuai dengan desain yang telah disepakati, mengikuti prinsip-prinsip desain yang ramah penggunaan, dan menjamin konsistensi visual.
2. Implementasi Interaksi yang Intuitif: Programmer harus memahami alur interaksi pengguna dengan aplikasi dan menerapkannya secara efektif. Mereka harus merancang dan mengimplementasikan elemen UI seperti tombol, input form, dan kontrol lainnya dengan jelas dan intuitif agar pengguna dapat berinteraksi dengan mudah.

3. Memastikan Kecepatan dan Kinerja yang Baik: Programmer bertanggung jawab untuk mengoptimalkan kode aplikasi agar berjalan dengan cepat dan responsif. Penggunaan teknik pengembangan yang efisien dan pemantauan kinerja yang cermat akan membantu memastikan pengalaman pengguna yang baik dan menghindari frustrasi pengguna akibat keterlambatan atau jeda yang tidak perlu.
4. Memvalidasi Input dan Memberikan Umpan Balik yang Jelas: Programmer harus melakukan validasi input yang ketat untuk memastikan bahwa pengguna memberikan data yang valid dan sesuai dengan persyaratan. Mereka juga bertanggung jawab untuk memberikan umpan balik yang jelas kepada pengguna jika terjadi kesalahan atau kegagalan dalam proses interaksi dengan aplikasi.
5. Memastikan Kompatibilitas Lintas Platform: Programmer harus mempertimbangkan kompatibilitas aplikasi dengan berbagai platform dan perangkat yang berbeda, seperti desktop, ponsel, atau tablet. Mereka harus memastikan aplikasi berjalan dengan baik di berbagai lingkungan yang berbeda dan mengoptimalkan antarmuka agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing platform.
6. Melakukan Pengujian dan Perbaikan: Programmer juga terlibat dalam pengujian aplikasi untuk memastikan kualitas dan kegunaan yang baik. Mereka harus melaksanakan pengujian unit, pengujian integrasi, dan pengujian fungsional untuk menemukan bug atau masalah kinerja yang mungkin terjadi. Selain itu, mereka harus merespons umpan balik pengguna dan melakukan perbaikan yang diperlukan.
7. Mengikuti Pedoman Desain dan Praktik Terbaik: Programmer harus mengikuti pedoman desain dan praktik terbaik dalam mengembangkan aplikasi yang ramah pengguna. Mereka harus memahami prinsip-prinsip desain UI/UX, mengikuti standar industri, serta memanfaatkan teknologi dan alat terkini yang mendukung pengembangan aplikasi yang lebih baik.

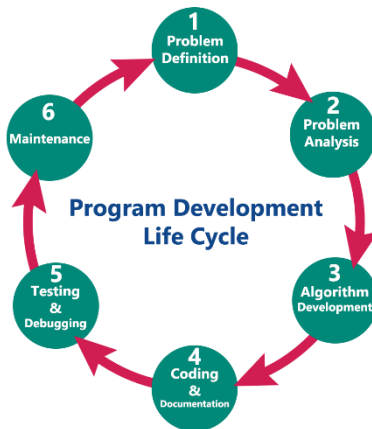
8. Menerapkan Fitur Pengingat dan Pembatasan: Programmer dapat mengimplementasikan fitur-fitur yang membantu pengguna mengingatkan waktu penggunaan aplikasi dan membatasi akses yang berlebihan. Ini bisa berupa pengaturan waktu penggunaan, pengingat waktu, atau bahkan penonaktifan sementara untuk mendorong pengguna untuk mengambil jeda dan mengurangi kecanduan.
9. Menggunakan Algoritma Pintar: Programmer dapat memanfaatkan kecerdasan buatan (artificial intelligence) atau algoritma cerdas lainnya untuk menganalisis pola penggunaan aplikasi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perilaku pengguna, aplikasi dapat memberikan rekomendasi atau pengingat yang disesuaikan secara pribadi untuk membantu pengguna mengelola penggunaan aplikasi dengan lebih bijaksana.
10. Menerapkan Fitur Parental Control: Jika aplikasi ditujukan untuk pengguna anak-anak atau remaja, programmer dapat menyediakan fitur parental control. Fitur ini memungkinkan orang tua untuk membatasi akses dan penggunaan aplikasi oleh anak-anak mereka, serta memberikan kontrol terhadap batasan waktu penggunaan.
11. Memperhatikan Aksesibilitas: Programmer harus memperhatikan aksesibilitas dalam desain dan pengembangan aplikasi. Hal ini meliputi memastikan bahwa aplikasi dapat diakses dan digunakan oleh pengguna dengan berbagai keterbatasan fisik atau kognitif. Menerapkan standar aksesibilitas seperti WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) akan membantu mengoptimalkan aksesibilitas aplikasi.
12. Mengumpulkan Data dan Analisis: Programmer dapat mengimplementasikan pengumpulan data penggunaan aplikasi dan menganalisis data tersebut untuk memahami pola penggunaan, perilaku, dan kecenderungan kecanduan. Informasi ini dapat membantu mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki atau fitur

tambahan yang dapat membantu dalam penanganan perilaku pengguna.

13. Menerapkan Fitur Distraksi yang Dikendalikan: Programmer dapat menyediakan fitur yang membantu pengguna mengendalikan distraksi dalam aplikasi. Misalnya, mode fokus yang memblokir notifikasi yang tidak penting atau fitur pengaturan yang memungkinkan pengguna mengatur waktu dan preferensi mereka sendiri untuk mengurangi gangguan dan meningkatkan fokus.
14. Melakukan Pembaruan dan Peningkatan: Seiring dengan perubahan kebutuhan pengguna dan perkembangan teknologi, programmer harus terus melakukan pembaruan dan peningkatan pada aplikasi. Hal ini melibatkan memperbaiki bug, meningkatkan kinerja, dan merespons umpan balik pengguna untuk meningkatkan pengalaman pengguna yang lebih baik.
15. Mendorong Kolaborasi Tim: Programmer harus bekerja sama dengan desainer UI/UX, ahli psikologi, dan tim lainnya untuk mengembangkan aplikasi yang lebih baik. Kolaborasi ini memastikan bahwa desain dan implementasi aplikasi sesuai dengan prinsip-prinsip desain yang ramah penggunaan serta tujuan penanganan perilaku manusia di era digitalisasi.

Melalui peran aktif dalam pengembangan aplikasi, seorang programmer dapat berperan penting dalam menciptakan aplikasi yang ramah penggunaan dan mendukung strategi penanganan perilaku manusia di era digitalisasi. Dengan menggabungkan aspek desain yang baik, pemikiran kritis, dan pemahaman tentang kebutuhan pengguna, programmer dapat membantu menghasilkan pengalaman pengguna yang positif dan seimbang.

9.6. Langkah-langkah Programmer dalam Menciptakan Aplikasi Ramah Penggunaan



Gambar 6 Ilustrasi Siklus Pembuatan Aplikasi

Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diambil oleh seorang programmer untuk menciptakan aplikasi yang ramah penggunaan sebagai strategi penanganan perilaku manusia di era digitalisasi: (Santosa, 2007)

1. Riset dan Pemahaman Pengguna: Lakukan riset mendalam tentang target pengguna aplikasi Anda. Pahami kebutuhan, preferensi, dan tantangan pengguna dalam menggunakan aplikasi sehari-hari. Dengan pemahaman yang baik tentang pengguna, Anda dapat merancang aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.
2. Kolaborasi dengan Desainer UI/UX: Bekerja sama dengan desainer UI/UX untuk mengembangkan antarmuka yang intuitif dan menarik. Diskusikan dan validasi desain dengan tim desain untuk memastikan bahwa penggunaan aplikasi dipermudah dengan desain yang baik.
3. Simplicity and Consistency: Fokus pada kesederhanaan dalam desain dan antarmuka aplikasi. Mengurangi kompleksitas dan menjaga konsistensi dalam elemen UI akan membantu pengguna memahami dan berinteraksi

dengan aplikasi dengan mudah. Gunakan prinsip-prinsip desain minimalis dan pastikan konsistensi dalam penggunaan simbol, ikon, dan navigasi.

4. User Flow yang Optimal: Rancang alur interaksi yang optimal bagi pengguna. Pastikan aplikasi memiliki navigasi yang jelas dan alur yang mudah diikuti. Bekerja dengan desainer UX untuk membuat storyboard dan wireframe aplikasi untuk memvisualisasikan alur interaksi pengguna.
5. Testing dan Feedback Pengguna: Lakukan pengujian dengan pengguna potensial untuk mengumpulkan umpan balik tentang pengalaman mereka dalam menggunakan aplikasi. Dapatkan wawasan tentang kesulitan, masalah, atau area perbaikan yang ditemui oleh pengguna. Berdasarkan umpan balik tersebut, lakukan iterasi dan penyesuaian untuk meningkatkan pengalaman pengguna.
6. Validasi Input dan Pesan Error yang Jelas: Pastikan aplikasi Anda memiliki validasi yang kuat untuk input pengguna dan berikan pesan error yang jelas ketika terjadi kesalahan. Pesan yang jelas dan informatif akan membantu pengguna memperbaiki masalah dengan mudah dan mengurangi frustrasi.
7. Fokus pada Kecepatan dan Kinerja: Optimalisasi kinerja aplikasi untuk memastikan responsivitas dan kecepatan yang baik. Penggunaan teknik pengembangan yang efisien, pengoptimalan kode, dan penggunaan cache dapat membantu meningkatkan kecepatan aplikasi dan mengurangi waktu respon yang lama.
8. Aksesibilitas dan Inklusivitas: Pertimbangkan aksesibilitas dalam desain dan pengembangan aplikasi. Pastikan aplikasi dapat diakses dan digunakan oleh pengguna dengan berbagai keterbatasan fisik atau kognitif. Ikuti pedoman aksesibilitas, seperti WCAG, dan pastikan elemen UI dapat diakses dengan bantuan teknologi bantu seperti pembaca layar.
9. Pembaruan dan Perbaikan Berkala: Tetap perbarui dan tingkatkan aplikasi secara berkala. Dengarkan umpan balik pengguna, identifikasi bug, dan perbaiki masalah

yang ditemui. Lakukan pembaruan rutin untuk memastikan aplikasi tetap relevan, berfungsi dengan baik, dan memberikan pengalaman pengguna yang baik.

10. Kesadaran tentang Dampak Psikologis: Memiliki kesadaran tentang dampak psikologis dari desain dan fitur aplikasi Anda. Pertimbangkan penggunaan elemen visual, animasi, notifikasi, dan kecenderungan perilaku pengguna. Dengan pemahaman ini, Anda dapat merancang aplikasi yang menghormati keseimbangan dan kesejahteraan pengguna.
11. Personalisasi dan Kontrol Pengguna: Berikan pengguna kemampuan untuk mempersonalisasi pengaturan dan preferensi dalam aplikasi. Hal ini akan memberikan pengguna kendali atas pengalaman mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk menyesuaikan aplikasi sesuai dengan preferensi mereka sendiri. Contohnya, pengguna dapat memilih tema, ukuran teks, atau pengaturan privasi yang sesuai.
12. Pengingat dan Notifikasi yang Disesuaikan: Sediakan pengaturan notifikasi yang fleksibel yang memungkinkan pengguna untuk mengatur preferensi mereka sendiri. Hal ini membantu mencegah gangguan yang tidak perlu dan memungkinkan pengguna untuk fokus pada tugas yang sedang mereka kerjakan. Pastikan notifikasi yang dikirim relevan, terukur, dan tidak berlebihan.
13. Transparansi Privasi dan Perlindungan Data: Pastikan bahwa pengguna memiliki pemahaman yang jelas tentang bagaimana data mereka digunakan dan dilindungi oleh aplikasi. Sediakan kebijakan privasi yang terperinci dan mudah diakses, serta berkomitmen untuk mematuhi peraturan dan standar privasi yang berlaku. Dengan transparansi ini, pengguna akan merasa lebih aman dan nyaman dalam menggunakan aplikasi.
14. Fitur Penggunaan yang Sehat: Sediakan fitur atau pengaturan yang mendukung penggunaan yang sehat dan terkendali. Misalnya, fitur seperti "mode offline" yang memungkinkan pengguna untuk membatasi akses pada waktu tertentu, atau pengingat waktu penggunaan yang

membantu mengatur batasan dan memperhatikan keseimbangan dalam penggunaan aplikasi.

15. **Edukasi dan Sumber Daya:** Sediakan sumber daya dan panduan penggunaan dalam aplikasi untuk membantu pengguna memahami bagaimana menggunakan aplikasi secara bijak dan bertanggung jawab. Berikan tips, tutorial, atau bahkan cerita pengguna yang menginspirasi untuk mendorong penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab.
16. **Kolaborasi dengan Ahli Psikologi atau Kesehatan Mental:** Bekerja sama dengan ahli psikologi atau kesehatan mental dalam mengembangkan aplikasi. Mereka dapat memberikan wawasan tentang perilaku manusia, kecanduan, dan strategi penanganannya. Kolaborasi ini akan membantu mengembangkan fitur dan desain yang lebih efektif dalam mencegah kecanduan dan mempromosikan kesejahteraan pengguna.
17. **Evaluasi dan Pemantauan Lanjutan:** Terus lakukan evaluasi dan pemantauan terhadap penggunaan aplikasi. Gunakan analitik dan data penggunaan untuk memahami pola penggunaan, memperbaiki kesalahan, dan mengidentifikasi area perbaikan. Tetap berkomunikasi dengan pengguna melalui umpan balik dan survei untuk mendapatkan wawasan yang berharga.
18. **Mengikuti Standar dan Prinsip Desain Terbaru:** Tingkatkan pengetahuan Anda tentang standar dan prinsip desain terbaru yang terkait dengan keamanan, privasi, dan penggunaan yang sehat. Ikuti tren dan perkembangan terbaru dalam industri aplikasi untuk tetap relevan dan memanfaatkan teknologi terbaru yang mendukung penanganan perilaku manusia yang baik.
19. **Mendukung Komunitas dan Inisiatif Kesadaran:** Terlibatlah dalam komunitas yang peduli terhadap keamanan digital, penggunaan yang sehat, dan penanganan kecanduan. Dukung dan promosikan inisiatif kesadaran yang terkait dengan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab.

20. Menerima Umpan Balik dan Bersedia Membuat Perubahan: Dengarkan umpan balik pengguna dengan terbuka dan bersedia membuat perubahan yang diperlukan. Terus tingkatkan aplikasi berdasarkan umpan balik pengguna untuk meningkatkan pengalaman pengguna dan menjaga kualitas aplikasi seiring waktu.

Melalui langkah-langkah ini, seorang programmer dapat berperan aktif dalam menciptakan aplikasi yang ramah penggunaan dan mendorong penggunaan yang sehat di era digitalisasi. Kolaborasi dengan tim, komunikasi dengan pengguna, dan pembaruan kontinu akan membantu menciptakan lingkungan digital yang lebih baik bagi pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- ABDUL ALFATTAH HIDAYAH (2021) 'PERANCANGAN APLIKASI JASA TRANSPORTASI ONLINE PADA KOTA MEDAN MENGGUNAKAN FIREBASE DAN ALGORITMA DIJKSTRA BERBASIS MOBILE', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Muhammad Luqman Hakim (2019) 'Peran Transportasi Online di Kalangan Mahasiswa Universitas Indonesia Depok', *Skripsi [Preprint]*.
- NINANTA, R. (2021) 'DAMPAK KEBERADAAN BISNIS TRANSPORTASI ONLINE (GRAB) TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL DAN EKONOMI MASYARAKAT DI KOTA BENGKULU PERSPEKTIF BISNIS SYARIAH', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Permana, A.A. (2023) 'ANALISIS DAN PERANCANGAN UI / UX WEBSITE PADA CV SAMUDERA BIRU NUSANTARA DENGAN METODE USER CENTERED', 12(01), pp. 1–9.
- Santosa, P.I. (2007) 'Modul 01 Antarmuka Manusia dan Komputer', *Perpustakaan Universitas Terbuka*, pp. 1–24. Available at: <https://pustaka.ut.ac.id/lib/>.

BAB 10

PERUNDUNGAN CYBER (*Cyberbullying*)

Oleh Putri Dian Afrinda, M.Pd.

10.1. Pendahuluan

Keberadaan internet saat ini dianggap sebagai kemajuan teknologi yang berkembang pesat. Inovasi tersebut tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif, dapat membantu, memudahkan setiap orang mendapatkan informasi yang dibutuhkan dimanapun ia berada. Dampak negatif dari adanya internet adalah manusia dikendalikan oleh teknologi. *Cyberbullying* merupakan salah satu dari efek buruk internet, bagian dari perilaku menyimpang. Gangguan perilaku dapat dikenali dari penampilan korban. Demikian pula, dalam praktiknya, *cyberbullying* dapat dideteksi ketika korban telah tersinggung. *Cyberbullying* bergerak melalui ruang virtual, atau dunia maya. Jika bullying dapat diatasi melalui tindakan pencegahan, *cyberbullying* akan terus terjadi selama masyarakat terus menggunakan teknologi. Hal ini tentunya termasuk kejahatan di dunia maya yang belum ditemukan solusi dari permasalahan tersebut. Bab ini akan mengupas seputar *cyberbullying*.

10.2. *Cyberbullying*?

Tidak bisa dipungkiri, saat ini dunia tengah menyaksikan perubahan sosial dan budaya yang dikendalikan teknologi informasi (internet). Penggunaan internet akan membawa banyak manfaat jika pengguna bijak dalam memanfaatkannya, namun juga sebaliknya.

Ketika mengidentifikasi *cyberbullying*, penting untuk mengingatkannya sebagai tindakan yang terjadi dalam konteks tertentu, pada waktu tertentu, dan memiliki banyak efek pada mereka yang terlibat. Selain itu, pendekatan konseptual terhadap *cyberbullying* seringkali berfokus pada pendefinisian respons yang ideal. Oleh karena itu, mendefinisikan *cyberbullying* sebagai kekerasan sistemik dapat dimulai dengan mengidentifikasi sejumlah isu. Pertama, mari kita asumsikan bahwa *cyberbullying* adalah hal yang sederhana dan umum di dunia maya. Faktanya, siapa pun yang memiliki media sosial dan akses internet telah terlibat dalam *cyberbullying*, apakah mereka pelaku, korban, atau hanya penonton. Kedua, dalam banyak kasus *cyberbullying*, kefasihan teknologi sangatlah penting. Kefasihan teknis dapat ditransfer dari satu teknologi ke teknologi lainnya, seperti email, maupun media sosial lainnya. Kondisi ini menimbulkan persepsi bahwa *cyberbullying* merupakan akibat, bukan penyebab, dari berbagai bentuk kekerasan yang terjadi di dunia maya. Ketiga, masalah yang sama rumitnya dalam mendefinisikan *cyberbullying* adalah kemampuan jutaan orang untuk membaca dan berpartisipasi dalam berbagai bentuk komunikasi di dunia maya.

Cyberbullying sebagai tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan menggunakan sarana elektronik oleh kelompok atau individu berulang-ulang dan terus-menerus terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya. Jadi perilaku *cyberbullying* merupakan satu tindakan oleh satu pelaku yang bisa diulang berkali-kali oleh orang lain dan dialami berkali-kali oleh korban. Dari perspektif ini, kata *cyberbullying* mendeskripsikan tipe *bullying* yang menggunakan teknologi. Maka pada dasarnya, perilaku *cyberbullying* dapat dikatakan sama dengan perilaku *bullying* yang penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis. Perbedaannya, perilaku *cyberbullying* terjadi melalui medium yang berbeda yakni teknologi informasi dan komunikasi (TIK).

UNICEF menjelaskan *cyberbullying* (perundungan dunia maya) ialah *bullying* atau perundungan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, platform

chatting, platform bermain game, dan ponsel. Cyberbullying merupakan perilaku berulang yang ditunjukkan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan mereka yang jadi sasaran. Bullying secara langsung atau tatap muka dan cyberbullying seringkali dapat terjadi secara bersamaan. Namun, cyberbullying meninggalkan jejak digital atau sebuah rekaman yang dapat berguna dan memberikan bukti ketika membantu menghentikan perilaku salah ini.

Dilihat dari definisinya, *cyberbullying* adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang yang merugikan orang lain, termasuk mengancam, mengintimidasi, meremehkan, menghina, menyudutkan, memaki, dan banyak kata negatif lainnya. Namun, pada intinya bentuk *cyberbullying* ini tidak terlepas dari tiga setting dasar yaitu tulisan, gambar dan video. Dilihat dari bentuknya, setidaknya ada tiga model *cyberbullying*. Pertama, nama panggilan negatif diberikan. Julukan negatif adalah salah satu bentuk *cyberbullying* yang dapat digunakan untuk melukiskan citra buruk korban. Sebutan nama atau *name-calling* adalah salah satu bentuk *cyberbullying* yang paling berbahaya karena memaksa korban memproyeksikan sesuatu yang bukan dirinya. Nama-nama negatif yang disebutkan dalam *cyberbullying* terhadap korban merujuk pada nama hewan seperti tikus, monyet, anjing, babi, dan lain-lain. Nama lain yang menyinggung bisa merujuk pada nama makhluk yang pasti seperti kuntilanak, setan, tuyul atau hantu.

Pengertian lain yang lebih singkat dipaparkan oleh Willard, Nancy (2007) *cyberbullying* adalah pemfitnahan, penindasan, gangguan, atau diskriminasi, penyebaran informasi pribadi atau mengandung berbau vulgar atau komen yang menghina. Dengan kata lain cyberbullying adalah perilaku bullying yang ditransformasikan ke dunia maya.

Sementara motif *bullying* biasanya menyenangkan atau untuk bersenang-senang, *cyberbullying* dimulai dengan beberapa motif dan objek. Hal ini bisa didukung dengan motif balas dendam, melampiaskan permusuhan terkait ideologi,

kepercayaan, agama, suku, dan banyak motif lainnya. Obyek yang dituju juga mencakup dimensi yang luas, bisa berupa tokoh-tokoh seperti tokoh masyarakat, ilmuwan, politikus, presiden, menteri, gubernur, dll. Target lain juga dapat menargetkan program, dan kebijakan, *Cyberbullying* tidak hanya menasar individu tetapi juga institusi seperti perusahaan, kementerian, organisasi, ormas bahkan pemerintah. Khusus di Indonesia dan negara lain yang menganut sistem demokrasi, *cyberbullying* muncul, tumbuh dan berkembang sesuai dengan prinsip kebebasan berekspresi yang diberikan oleh undang-undang.

Media sosial (Medsos) merupakan salah satu bentuk kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Melalui media sosial yang semakin banyak berkembang memungkinkan informasi menyebar dengan mudah di masyarakat. Informasi dalam bentuk apa pun dapat disebarluaskan dengan mudah dan cepat sehingga memengaruhi cara pandang, gaya hidup, serta budaya suatu bangsa (Pandie & Weismann, 2016).

Dampak negatif internet yang bisa terjadi yaitu pornografi, kecanduan internet, violence and gore (kekejaman dan kesadisan), penipuan, dan cyberbullying (Ritonga & Andhika, 2012). Kasus cyberbullying sama seperti fenomena gunung es, dimana kasus yang terlihat di publik hanya sedikit padahal bisa saja sebenarnya kasus cyberbullying banyak terjadi. Seseorang yang menjadi korban cyberbullying biasanya memiliki masalah sebelumnya dengan pelaku, seperti pelaku memiliki perasaan iri, dendam dan kebencian kepada korban atau bisa saja pelaku hanya sekedar menjadi bahan bercandaan dalam melakukan cyberbullying (Rahayu, 2012).

Cyberbullying umumnya terjadi karena memburuknya sebuah hubungan, baik dengan teman dekat, pacar atau pasangan. Kerusakan hubungan yang terjadi seringkali menjadi alasan menyerang lawan melalui media sosial, baik dengan kata-kata yang langsung ditujukan pada korban, atau berupa sindiran. Serangan yang dilancarkan melalui media elektronik berdampak pada masalah psikologis yang serius. Korban merasa

rapuh dan sendiri serta merasakan akibatnya dalam jangka panjang dibandingkan tradisional bullying (Notar, Padgett, dan Roden, 2013).

Melihat besarnya bahaya yang diakibatkan oleh kejadian tersebut, maka perlu adanya upaya yang terus dikembangkan untuk memberikan kesadaran pada masyarakat, khususnya pengguna media sosial, untuk menggunakannya secara baik dan bijaksana serta mengantisipasi segala hal yang dapat merugikan, serta menyakiti orang lain. Menebarkan kebencian, ancaman, dan kemarahan di media sosial adalah tindakan kekerasan yang berdampak secara luas dan serius. Pelaku cyberbullying seringkali merasa superior dan membenarkan perilaku yang dilakukannya terhadap korban. Perempuan sering menjadi target dari cyberbullying, baik dilakukan oleh laki-laki maupun sesama perempuan (Notar, Padgett, dan Roden, 2013).

Korban cyberbullying merasa kesepian, merasa kurang diterima oleh teman sebaya, menurunnya optimisme, dan memiliki lebih sedikit persahabatan (Jackson & Cohen, 2012). Lebih lanjut, korban cyberbullying mengalami peningkatan depresi, gejala emosional seperti sedih, takut, marah, dan masalah perilaku, serta masalah dengan teman sebaya (Dooley, Shaw, & Cross, 2012). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nixon (2014) bahwa kebanyakan dari target cyberbullying mengalami setidaknya satu gejala stress, selain itu untuk dampak fisik yang terjadi adalah sakit kepala dikarenakan korban memikirkan sesuatu hal yang terjadi pada dirinya salah satunya yaitu dengan adanya gas kejadian tindakan cyberbullying ini.

Teknologi menjadi faktor dominan dalam melanggengkan perilaku ini. Dengan kata lain, dengan ketersediaan teknologi dan banyaknya platform yang digunakan, pengalaman cyberbullying semakin beragam dan sulit untuk diidentifikasi. Singkatnya, cyberbullying dapat didefinisikan sebagai penyalahgunaan teknologi komunikasi yang disengaja dan berulang untuk mengancam atau merugikan individu atau kelompok.

10.2.1.Dampak Cyberbullying

Dalam banyak temuan, peneliti sepakat bahwa *cyberbullying* memiliki karakteristik yang sama dengan bullying. Namun berdasarkan penelitian empiris, *cyberbullying* cenderung memiliki efek yang lebih kompleks dibandingkan bullying tradisional. Faktor dominan yang sangat mempengaruhi dampak *cyberbullying* adalah maraknya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi.

Menurut Willard· Nancy (2007) kekhawatiran dampak perilaku di dunia maya dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Mengungkapkan informasi pribadi
Remaja mengungkapkan informasi kontak pribadi dan sejumlah besar informasi pribadi sensitif di situs online publik atau melalui komunikasi pribadi. Remaja tidak menyadari sifat umum dan permanen dari pengungkapan ini dan kemampuan orang lain untuk mengirimkan materi yang mereka tempatkan dalam bentuk elektronik kepada siapa saja dan di mana saja.
2. Kecanduan internet
Kecanduan internet didefinisikan sebagai jumlah waktu yang dihabiskan dengan menggunakan internet, sehingga tidak adanya keterlibatan yang sehat di bidang kehidupan lainnya. Internet menawarkan tempat 24/7 sehingga anak-anak dan remaja bisa menjauh dari masalah dunia nyata mereka.
3. Bunuh diri
Remaja yang depresi berinteraksi dengan situs dan kelompok yang memberikan informasi tentang metode bunuh diri dan dorongan untuk kegiatan semacam itu.
4. Hate Group Recruitment and Gangs
Situs dan kelompok yang membina kebencian orang lain secara aktif merekrut pemuda yang marah dan

terputus. Beberapa pemuda secara informal menggunakan internet untuk mengkoordinasikan kegiatan yang menyusahkan dan berbahaya.

5. Perilaku seksual

Remaja menggunakan komunitas internet dan layanan yang sesuai untuk menjalin hubungan dengan orang lain untuk aktivitas seksual, seperti diskusi online tentang seks. Mereka dapat memposting atau memberikan gambar atau video yang secara sugestif atau eksplisit.

6. Permainan Kekerasan

Permainan kekerasan sering melibatkan agresi berbasis seksual atau bias lainnya. Users sering terlibat dalam game simulasi online yang memperkuat persepsi bahwa semua interaksi online, termasuk kekerasan sering dianggap “hanya permainan.”

Pada dasarnya, semua bentuk cyberbullying berdampak negatif pada korban dan semua pihak yang terlibat. Dampak negatif cyberbullying ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakter individu dan teknologi komunikasi yang digunakan.

Di luar aspek positif akan jumlah khalayak, aspek negatif yang dirasakan korban dalam bullying justru lebih dominan. Penelitian Pandie dan Weisman (2016) menyimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara perilaku pelaku *cyberbullying* dan perilaku korban *cyberbullying*. Semakin besar tekanan yang dilakukan pelaku maka akan semakin besar pula peluang korban untuk bereaksi atas tekanan tersebut. Salah satu reaksi yang mungkin terjadi adalah melakukan tindakan-tindakan yang mencederai dirinya.

Telah diketahui bahwa intimidasi tatap muka dapat menyebabkan kerugian psikologis jangka panjang terhadap target. Kerugian ini termasuk rendahnya harga diri, depresi, kemarahan, kegagalan sekolah dan penghindaran, dan dalam beberapa kasus, kekerasan di sekolah atau bunuh diri. Menurut

Satyawati, IGA Ayu Dewi dan Sagung Putri Purwani (2008) ada kemungkinan bahwa kerugian yang disebabkan oleh *cyberbullying* mungkin lebih besar daripada kerugian yang disebabkan oleh intimidasi tradisional. Perlakuan terhadap kasus *cyberbullying* lebih rumit lagi mengingat perilaku tersebut berlangsung konstan dan relatif senyap. Ada semacam rasa pesimis bahwa tidak ada jalan keluar bagi mereka yang menjadi korban, karena tindakan ini tanpa limit waktu yakni berlangsung selama 24 jam dalam 7 hari. Bahkan perilaku *cyberbullying* dapat didistribusikan ke seluruh dunia dan seringkali tidak dapat diperbaiki lagi. Selain itu, *cyberbullies* bersifat anonim dan dapat melibatkan orang lain yang sifatnya “tidak diketahui.” Korban mungkin enggan mengatakan pada orang dewasa apa yang terjadi secara online atau melalui ponsel mereka karena mereka mengalami trauma emosional, pikir itu adalah kesalahan mereka, takut akan pembalasan lebih besar, atau ketakutan secara online (Wilard, Nancy, 2007).

Berbagai penelitian di kalangan anak muda telah menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* sering merasa rendah diri, nilai buruk, rasa tidak aman, dan ketidakmampuan untuk merasa aman di rumah mereka sendiri. Belum lagi *cyberbullying* tidak memandang korban, siapapun bisa menjadi sasarannya. Sayangnya, masih banyak orang tua yang enggan melaporkan *cyberbullying* terhadap anaknya. Beberapa alasan tersebut antara lain ketakutan akan risiko buruk dan banyaknya orang tua yang tidak mengetahui cara mengenali tanda-tanda *cyberbullying* serta anak yang memilih untuk diam menjadi faktor penyebab *cyberbullying* jarang dilaporkan.

Menurut data yang dipublikasikan Dinas Kesehatan, korban *cyberbullying* di Indonesia cenderung memiliki masalah kesehatan fisik dan mental. Gejala fisik meliputi kehilangan nafsu makan, sulit tidur atau gangguan tidur, keluhan masalah kulit, gangguan pencernaan dan jantung berdebar. Sedangkan gejala psikologis dapat dilihat pada kondisi mental korban yang selalu gelisah, murung, lelah, rendah diri, sulit konsentrasi, murung, menyalahkan diri sendiri, mudah tersinggung, ingin bunuh diri. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh para ahli

dari berbagai negara, disimpulkan bahwa dampak korban bergantung pada beberapa kondisi, seperti anonimitas atau jumlah penonton. Artinya, jika dampak *bullying* meningkatkan kecemasan korban, kecemasan ini menjadi lebih akut pada *cyberbullying* karena korban tidak mengetahui siapa sebenarnya yang menyerang. Namun, beberapa temuan menunjukkan bahwa *cyberbullying* tidak mempengaruhi semua korban dengan cara yang sama. Dengan kata lain, *cyberbullying* bergantung pada faktor-faktor seperti jenis kelamin, jumlah dan kualitas dukungan sosial, serta pengawasan keluarga dan orang tua.

10.2.2. Karakteristik Cyberbullying?

Meskipun ada banyak spekulasi tentang perilaku *cyberbullying*, kita sebenarnya hanya mengetahui sebagian saja tentang karakteristik individu-individu yang terlibat. Namun demikian, siapa yang terlibat dan bagaimana perannya juga memunculkan silang pendapat diantara para ahli. Huang dan Chou (2018) misalnya meneliti jenis perilaku *cyberbullying* ke dalam tiga kelompok peran yang berbeda yakni korban, pelaku dan pengamat. Sementara Willard, Nancy (2007) mengidentifikasi empat peran seorang individu dalam praktik *cyberbullying*, yaitu:

1. Pengganggu

Ada dua tipe peran menurut Willard dalam konteks ini yakni *put-downers* dan *get-backers*. *Put-downers* ialah pengganggu yang melecehkan dan merendahkan orang lain, terutama yang mereka anggap berbeda atau inferior. Sementara *get-backers* adalah orang yang telah diintimidasi oleh orang lain dan menggunakan internet untuk membalas atau melampiaskan kemarahan mereka.

2. Target

Salah satu keunikan dalam perilaku *cyberbullying* ialah penempatan posisi mereka saat yang bisa berbeda posisi pada saat yang berbeda. Sasaran pelaku dunia maya, yang dalam beberapa kasus

mungkin adalah pelaku di sekolah, namun dalam kasus lain mereka mungkin adalah korban.

3. *Bystanders* yang berbahaya

Pengamat atau *bystanders* merupakan peran seseorang yang mendorong dan mendukung pengganggu atau melihat kekerasan, tapi tidak melakukan apapun untuk melakukan intervensi atau membantu korban.

4. *Bystanders* yang bermanfaat

Bystanders yang bermanfaat ialah mereka yang berusaha menghentikan intimidasi, memprotesnya, memberikan dukungan kepada target, atau memberitahu orang dewasa. Salah satu strategi terpenting untuk mengatasi penindasan maya akan merangsang lebih banyak siswa untuk menjadi orang yang sangat membantu.

Berdasarkan uraian di atas, bagian ini menjelaskan tiga faktor yang terkait dengan masing-masing bentuk *cyberbullying*, yaitu korban (*victims*), pelaku (*bullies*), dan penonton (*spectators*). Korban (pengganggu). Korban adalah seseorang yang menjadi sasaran perundungan atau kekerasan media siber. Perilaku pasif adalah gaya komunikasi yang mendahulukan hak orang lain di atas hak pribadi dan menekan diri atau harga diri. Dengan bertindak secara pasif, ada kemungkinan pelaku menjadi lebih dominan dalam melakukan tindakan kekerasan. Namun, dalam keadaan tertentu, respon pasif korban juga memungkinkan pelaku berhasil dengan perbuatannya. Diharapkan bahwa penulis tidak akan menerima tanggapan yang diharapkan. Dalam banyak kasus, reaksi atau respons korban meningkatkan dominasi pelaku dalam melakukan pelecehan dan intimidasi. Begitu juga dalam posisi bertahan, yang merupakan bagian dari jawaban untuk tidak melakukan serangan balik.

Korban memilih untuk menanggapi *cyberbullying*, apakah itu menulis komentar emosional yang marah kepada pelaku atau komentar defensif, menghina pelaku, yang terus

menghina korban. Di jejaring sosial, pelaku utama tampil sebagai postingan yang menjadi pemicu utama, baik berupa status maupun dengan mengirimkan gambar yang bertujuan untuk mengejek atau menghina, meremehkan, menyebarkan gosip atau gosip, mengancam atau merusak hubungan. Secara umum, dalam jejaring sosial, seseorang dapat dikatakan sebagai kaki tangan jika ia ikut mengirimkan pesan cyberbullying melalui link, status atau gambar yang diberikan oleh pelaku utama, dengan tujuan melecehkan target atau korban. Dalam beberapa kasus, pelaku juga bisa berperan sebagai bystander yaitu ikut serta melakukan penyerangan terhadap korban dengan tetap mengirimkan pesan melalui link yang dikirimkannya.

Rigby, Ken (2013) menyimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tahapan dari seseorang berakhir melakukan *bullying*. Menurutny, perilaku agresif merupakan situasi di mana seseorang memperoleh sesuatu dengan menggunakan kekuatan namun dominansinya terhadap target atau korban merupakan hal yang insidental dan tidak disengaja, sementara *bullying* merupakan situasi akhir yang diinginkan dan dicapai melalui penggunaan kekuatan secara bertujuan untuk menyakiti orang lain dan untuk menunjukkan dominansi seseorang terhadap orang lain.

Perilaku cyberbullying dilakukan untuk menjadi bahan obrolan/interaksi dalam peer group mengingat cyberbullying merupakan isu yang berkaitan dengan teknologi yang selalu up-to-date. Teman sebaya menjadi aktor utama yang dipilih untuk membicarakan isu tersebut karena level pengetahuan mengenai teknologi yang tidak jauh berbeda satu sama lain. Apalagi dengan perkembangan teknologi tersebut, hubungan pertemanan mereka tidak hanya melalui face- to-face namun juga terjadi secara virtual. Interaksi secara virtual ini dimungkinkan dengan adanya komunitas-komunitas online yang saling berbagi informasi secara rutin. Fakta ini menunjukkan adanya perubahan atau perkembangan bentuk interaksi menjadi jauh lebih kompleks dengan melibatkan mesin dan teknologi di dalamnya. Kelompok- kelompok virtual

pun juga terbentuk dengan adanya perubahan interaksi tersebut (Budiarti, 2016).

Istilah lainnya bisa mengacu pada wujud fisik (wajah atau seluruh tubuh) seperti gemuk, pendek, kurus, hitam, lonjong atau keriting dan masih banyak lagi lainnya. Kedua, pengiriman foto atau video. Kegiatan ini merupakan bentuk ekspresi pelaku untuk menghibur diri sendiri atau orang lain dengan menggunakan foto atau video korban sebagai objek hiburan. Beredarnya foto dan video pribadi korban merupakan tindakan umpan korban. Bentuk serangan ini semakin mengesankan jika dipadukan dengan caption yang tertulis di setiap foto atau video yang ditampilkan. Dalam banyak kasus, penjahat dengan sengaja memanipulasi foto korban untuk menimbulkan rasa malu dan geli. Dalam kasus lain, seperti menyebarkan foto pribadi atau membingungkan korban. Foto pribadi atau rasa malu setelah diunggah dapat diejek dengan komentar atau keterangan ditambahkan ke gambar. Yang ketiga adalah ancaman terhadap keamanan fisik. Jenis perilaku lainnya adalah tindakan yang mengancam keselamatan korban. Ancaman ini biasanya berupa teks dan klip audio, dan bisa juga berupa video. Biasanya ancaman itu berupa komentar seperti kata "mati" atau "membunuh". Penggunaan kata-kata tersebut erat kaitannya dengan keberadaan keselamatan orang lain di dunia nyata. Ancaman terhadap keamanan fisik menyebabkan korban trauma dan tekanan psikologis yang kuat. Keempat, pendapat yang menghina. Opini yang merendahkan adalah opini yang ditulis oleh pelaku kepada korban dengan tujuan menghina keadaan atau penampilan korban. Dalam banyak kasus *cyberbullying*, pernyataan menghina sering ditemukan dalam komentar di media sosial atau forum pertemanan. Objek yang digunakan juga berbeda-beda, bisa berupa status sosial korban, pekerjaan, kedudukan orang tua, pakaian dan kebiasaan.

Sementara di Taiwan, Huang dan Chou (2010) membedakan jenis *cyberbullying* dengan cara media yang digunakan seperti e-mail, *instant messenger*, *chat room*, *polling online*, *forum web*, *weblog* dan pesan ponsel. Mereka

menyelidiki apakah melalui media siswa tersebut telah mengalami ancaman, pelecehan, penghinaan, penghinaan, dan penolakan emosional lainnya melalui kata-kata, memotret, video atau kombinasi konten digital lainnya. Di Indonesia bentuk kejahatan yang sama juga banyak terjadi seperti pelecehan, pemerasan, penghinaan, penipuan dengan identitas dan banyak lagi bentuk lainnya.

Dari bentuk dan jenis perilaku *cyberbullying* dari berbagai negara di dunia, ada kesamaan sekaligus perbedaan jenis *cyberbullying* yang ditemukan para peneliti dalam penelitian mereka. Bentuk atau jenis yang paling umum adalah mengirim konten yang menghina (misalnya melalui pesan, teks, gambar atau video, mengirim konten seksual (sexting), menyalahgunakan informasi pribadi orang lain, dan menyebarkan rumor atau pesan untuk fitnah.

Berbeda dengan gambaran bentuk-bentuk *cyberbullying* di atas, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1) Korban dianggap relatif lemah atau rentan: Dalam beberapa kasus, korban mengalami depresi atau kelainan fisik seperti obesitas, atau korban juga dapat diintimidasi karena keterbatasan kecerdasan. 2) Penyalahgunaan media *online* memerlukan tindakan. Dalam banyak kasus ditemukan bahwa keterlibatan mereka yang kuat dengan media *online* membuat mereka secara sadar atau tidak sadar menyalahgunakan media untuk melakukan kekerasan. 3) Teknologi informasi digunakan secara kreatif untuk menipu dan meningkatkan intimidasi. Penulis mendapatkan “taman bermain” kekerasan yang nyaman karena media komputer memberikan kebebasan kepada penulis untuk membuat konten yang merugikan orang lain. 4) Kekerasan di dunia nyata dan di dunia maya memiliki keterkaitan. Insiden kekerasan di dunia maya biasanya didahului oleh kekerasan di dunia nyata. 5) Perilaku kekerasan ini menjadi tabu seperti pelecehan seksual dan hal-hal berbau pornografi. 6) Peran orang tua, sekolah atau lingkungan sosial tidak bisa jauh mengintervensi perilaku ini karena keterbatasan kekuasaan. Ketika *bullying* terjadi di sekolah,

pihak-pihak dapat mengambil tindakan langsung untuk mencegahnya. 7) Para pihak tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang bagaimana membatasi atau mengurangi dampak buruk dari perilaku tersebut karena kurangnya pengetahuan dan ketidaktahuan tentang etika media.

10.2.3. Karakteristik *Cyberbullying*

Perundungan siber adalah fenomena baru seiring berkembangnya internet di dunia dan Indonesia. Pada kenyataannya terdapat banyak bentuk perundungan siber. Willard (2006) membagi perundungan siber dalam tujuh bentuk. Pertama, flaming atau pertengkaran daring. Bentuk ini adalah perang kata-kata di dunia siber dengan menggunakan bahasa yang mengandung amarah, vulgar, mengancam, dan merendahkan. Pertengkaran daring biasanya terjadi di surel, ruang obrol, dan media sosial. Beberapa kasus pertengkaran daring yang terjadi di Indonesia adalah fans atau penggemar dan haters atau pembenci PU yang terjadi di akun Instagram PU. Beredarnya foto mesra PU dengan artis AK membuat pengguna internet terkejut karena keduanya sama-sama berstatus menikah. PU dan AK yang tidak mengomentari berita tersebut sehingga menimbulkan spekulasi publik. Hal itu, kemudian berakhir dengan terjadinya pertengkaran daring antara penggemar yang membela dan membenci kemudian menghujat PU.

Kedua, harassment atau peleceh-an. Bentuk ini adalah perundungan siber yang menggunakan kata-kata kasar, menyerang, dan melecehkan seseorang secara berulang-ulang. Pelecehan ini umumnya menimpa selebritas dan politikus Indonesia, seperti yang terjadi pada artis Sy di akun Instagram. Tidak hanya mengalami pelecehan, Sy pun kerap dijadikan bahan olok-olok dalam bentuk meme. Yang menarik adalah meskipun Sy termasuk salah satu artis yang sering menerima perundungan siber, ia kerap menyikapinya dengan tenang. Dengan jumlah pengikut mencapai 13.9 juta akun per Agustus 2016, Sy kerap memposting berbagai foto dan video dengan

menambahkan jargon-jargon khas yang membuatnya semakin dikenal publik.

Ketiga, *denigration* atau *fitnah*, adalah perundungan siber yang dilakukan dengan cara menuliskan postingan atau komentar hinaan yang bohong, gosip kejam, dan rumor tentang seseorang untuk merusak reputasi. Beberapa kasus bahkan membuat laman khusus di media sosial untuk mempermalukan seseorang. Sebuah laman di Facebook yang berjudul *Say No to K* dengan jumlah 336.003 *like* atau *suka* dibuat untuk mempermalukan citra penyanyi K. Laman ini khusus *memposting* berita-berita negatif tentang K disertai komentar-komentar kejam dari para anggotanya.

Keempat, *impersonating* atau akun palsu, adalah meretas akun media sosial seseorang, melakukan posting sebagai orang tertentu, atau membuat akun palsu dengan tujuan untuk membuat seseorang terlihat buruk sehingga merusak reputasi seseorang. Pada Maret 2016, artis EA melaporkan gugatan terhadap akun Facebook yang mencatut namanya untuk berjualan tas bermerek mahal. EA yang mengaku sudah tidak membuka akun Facebooknya sejak tahun 2010 ini merasa nama baiknya tercemar karena akun palsu menipu para pelanggan dan melarikan uang pembayaran tanpa mengirimkan tas yang dijual.

Kelima, *trickery* atau tipu daya, adalah memperdaya seseorang untuk melakukan sesuatu yang memalukan, membuka informasi memalukan tentang dirinya sendiri berupa teks, foto, dan video untuk disebar secara luas di internet. Tidak jarang perundungan siber ini dilanjutkan dengan pemerasan disertai ancaman agar korban memberikan apa yang diinginkan pelaku. Tahun 2012 pernah ada kasus seorang anak dari keluarga pengusaha berinisial SS dibawa lari orang yang baru ia kenal di Facebook dengan inisial BH. SS yang bercita-cita menjadi model diperdaya oleh BH. BH mengatakan bahwa ia akan menjadikan SS model agar mau pergi dengannya. Selama sebelas hari SS menghilang karena dibawa

pelaku ke motel dan kos di daerah Tanjung Duren. Selama masa itu, SS difoto tanpa busana dan digagahi oleh pelaku.

Keenam, exclusion atau pengucilan, adalah perundungan siber dengan cara mengucilkan seseorang dari grup daring secara sengaja. Kasus ini banyak terjadi di kalangan masyarakat umum berupa peer-group atau kelompok pertemanan. Di Facebook misalnya, muncul sebuah laman yang mengucilkan seseorang berinisial WASP dari kelompok berteman. Laman itu bernama WSAP Pelacur Facebook Harus Dikucilkan yang disukai oleh 11 akun Facebook. Ketujuh, cyberstalking atau penguntitan siber, adalah perundungan siber yang dilakukan dengan mengirimkan pesan berkali-kali yang berisi ancaman, intimidasi, dan secara terus-menerus mengikuti aktivitas daring seseorang dengan tujuan membuat orang itu tidak nyaman dan merasa khawatir atas keselamatannya. Salah satu penguntit siber yang paling dikenal oleh masyarakat Indonesia adalah pengacara berinisial FA. Ia berulang kali menuliskan kata-kata intimidasi di akun Twitter-nya secara terus-menerus tidak hanya kepada satu orang, tetapi beberapa orang sekaligus. Beberapa orang yang ia kuntit secara siber adalah akun milik walikota berinisial RK, akun musisi AD, dan gubernur BTP alias Ah.

Akun Twitter FA pun kemudian diblokir oleh Twitter pada 2015 karena dianggap meresahkan. Melihat bentuk perundungan siber seperti yang dijelaskan oleh Willard di atas, dalam kasus di Indonesia ternyata tidak hanya manusia yang menerima perundungan siber. Suatu wilayah, agama, dan institusi pemerintah tertentu pun tak luput dari perundungan siber. Paling umum terjadi dalam bentuk meme, komentar kejam dan pertengkaran daring.

Kritik masyarakat yang selama ini disampaikan melalui rubrik opini pembaca koran kemudian bermigrasi menuju ranah media sosial. Hal ini tentunya membuka ruang komunikasi yang lebih interaktif dan memungkinkan pertukaran informasi yang masif dan cepat. Namun, praktik melek internet ini sayangnya tidak diikuti oleh pembentukan

kearifan dalam beretika di dunia siber atau netiket. Beberapa cara yang dapat ditempuh ditempuh adalah dengan sosialisasi UU ITE khususnya Bab VII pasal 27 sampai 32 yang mengatur bagaimana ketentuan dalam menggunakan internet, melakukan media literacy atau ketermelekan media sembari terus mengembangkan nilai-nilai moral etika dalam berkomunikasi melalui jejaring sosial. Inilah yang kemudian menjadi peluang bagi pemerintah untuk secara sistematis dan komprehensif memperkecil peluang bagi para pengguna internet dalam melakukan perundungan siber (Rastati, 2016).

Sebagaimana ulasan sebelumnya, para peneliti memandang cyberbullying sebagai kepanjangan tangan dari bullying tradisional (offline). Pandangan ini merujuk pada karakteristik yang hampir memiliki kesamaan antara keduanya. Menurut Olweus, Dan (2013) perilaku cyberbullying merupakan perluasan dari bullying yang menggunakan sarana digital untuk mengintimidasi orang lain. Melalui teknologi digital kata Olweus, perilaku kekerasan sulit diidentifikasi karena kaburnya batasan siapa pelaku dan siapa korban. Para peneliti berpendapat cyberbullying merupakan bentuk intimidasi yang unik dengan konsekuensi yang berbeda dan karenanya harus dinilai secara terpisah. Sejauh ini masih terdapat perdebatan terkait standar baku dalam merumuskan karakteristik cyberbullying. Perdebatan ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepribadian, lingkungan sosial, budaya masyarakat dan aturan-aturan hukum yang berbeda di setiap Negara. Namun, paling tidak ada beberapa karakteristik umum yang dapat digunakan untuk membedah perbedaan antara bullying dengan cyberbullying.

Cyberbullying adalah bentuk intimidasi yang unik. Alasan utama cyberbullying dianggap sebagai perilaku unik yang terpisah dari bullying adalah karena cyberbullying memiliki banyak ciri khas yang melintasi batas-batas bullying. Meskipun perilaku bullying dan cyberbullying dikatakan hampir sama, namun keduanya memiliki cara, bentuk, motif, dan efek yang berbeda. Cyberbullying memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dengan bullying.

Perbedaan antara *cyberbullying* dan *bullying* adalah: Pertama, *cyberbullying* membutuhkan keterampilan teknis tertentu. Dengan kata lain, pelaku harus memiliki keterampilan teknis untuk melakukan penyerangan. Meski mengirim serangan melalui email dan pesan teks cukup mudah, pelaku tetap membutuhkan keterampilan teknis terkait perangkat atau teknologi yang mereka gunakan. Maka dalam konteks ini, *cyberbullying* dan *bullying* cenderung dipraktikkan dan ada di masyarakat yang terintegrasi dengan berbagai perangkat teknologi. Kedua, *cyberbullying* adalah bentuk agresi tidak langsung dimana pelakunya tidak bisa anonim. Misalnya, dengan meme media sosial, kita tidak dapat mengidentifikasi penulis, tempat, dan waktu. Karena karakteristik ini, Ketiga, pelaku *cyberbullying* biasanya tidak melihat reaksi korban. Keempat, keragaman pengamat lebih kompleks dalam *cyberbullying* daripada *bullying* tradisional. Dunia maya memungkinkan subjek atau target *cyberbullying* menjangkau khalayak luas. Kondisi ini memungkinkan peran untuk berpartisipasi dalam perilaku ini. Meme media sosial, misalnya, menjadi konsumsi publik ketika memasuki dunia maya, dengan semua orang yang terlibat memungkinkan berperan, setidaknya sebagai penghibur atau hanya penonton.

Kelima, pelaku intimidasi cenderung kehilangan dukungan, yang meningkatkan status pelaku intimidasi teman sebaya saat menjalankan kekuasaan atas korban. Keenam, ukuran audiens potensial untuk *cyberbullying* jauh lebih besar. Fitur ini merupakan fitur yang paling terlihat dari tindak kekerasan di dunia maya. Konektivitas, seperti melalui jejaring pertemanan media sosial, membuat *cyberbullying* tak terbandung. Ketujuh, pelaku *cyberbullying* memiliki akses ke korbannya, sedangkan *bullying* hanya memiliki akses di sekolah. Oleh karena itu, korban *cyberbullying* tidak memiliki tempat untuk bersembunyi dan pelaku intimidasi tidak dapat melarikan diri, bahkan ketika pindah sekolah atau tempat (rumah atau apartemen) ketakutan korban pelaku intimidasi dapat memicu kepanikan.

Anonimitas dalam kebanyakan intimidasi tatap muka, target atau korban kemungkinan besar dapat mengidentifikasi pelakunya. Namun, dalam konteks *cyberbullying*, lebih sulit untuk memastikan identitas sebenarnya dari pelakunya. Teknologi digital memungkinkan orang untuk tetap anonim karena mereka dapat menyembunyikan atau memanipulasi identitas mereka. Anonimitas dunia maya membuat *cyberbullying* semakin diposisikan sebagai bentuk kekerasan terorganisir dan sulit dikenali. Bagi pengguna media *online* khususnya remaja, aktivitas yang mengarah pada bentuk-bentuk kekerasan semakin mengaburkan identitas pelaku dan korban. *Cyberbullying* dapat dilakukan oleh siapa saja dan tentunya dengan motif yang berbeda-beda. Misalnya, bagian komentar dari banyak situs kencan menciptakan peluang bagi penjahat untuk menyerang korban dengan kata-kata yang mengancam. Sebagian besar *cyberbullying* terjadi karena pelakunya dilindungi oleh alias (nama samaran) yang melindungi identitasnya. Anonimitas penulis bisa efektif karena beberapa alasan. Pertama, seperti disebutkan sebelumnya, anonimitas memberi pelaku lebih banyak kekuatan daripada korban dengan menyembunyikan identitas aslinya. Kedua, anonimitas membuat sulit untuk mengidentifikasi penjahat, sehingga mereka mungkin percaya bahwa orang yang mengenal mereka akan menilai tindakan mereka lebih sedikit. Ketiga, anonimitas memungkinkan pelaku bertindak dengan cara ini tanpa mempertimbangkan akibatnya karena tidak berada dalam ruang fisik yang sama dengan target atau korban. Keempat, anonimitas juga dapat meningkatkan ketakutan dan kebingungan bagi korban atau target, karena pelaku dapat berupa teman, anggota kelompok, kerabat, tetangga, atau orang asing.

Pemirsa tidak terbatas. Jika *bullying* hanya melibatkan segelintir orang, berbeda dengan *cyberbullying*. *Cyberbullying* menghilangkan batasan ruang dan waktu sehingga siapa pun dapat mengakses dan mengontrol masalah tersebut.

Pelecehan seksual. Seksualitas selalu menarik bagi semua orang. Skandal, cerita, foto dan video cabul, vulgar artis,

PNS nikah sirih, poligami pemuka agama. Semua topik ini selalu menarik perhatian. Keingintahuan dan keingintahuan adalah motif umum ketika menanyakan mengapa orang mengikuti, sehingga dalam banyak berita, hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas selalu menjadi hal yang ditertawakan dan paling banyak dikomentari. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap maraknya *cyberbullying* adalah seksualitas, karena tidak lagi tabu di dunia maya. Beberapa pengguna percaya bahwa begitu masalah memasuki dunia maya, itu akan menjadi bola salju. Isu penjarahan pesta gay, misalnya, juga menarik perhatian banyak kalangan. Nyatanya, masalah ini sudah merembet ke thread lain yang masih relevan. Pelecehan seksual dan homofobia menjadi aspek umum dari *cyberbullying* dan dapat dikaitkan dengan perbedaan gender dalam cara pria dan wanita menggunakan teknologi internet dan ponsel.

Kontinuitas ekspresi. Ada keabadian dan kekekalan dalam komunikasi online yang sulit dihapus. Ponsel biasanya selalu dibawa bersama mereka, sehingga sulit bagi korban untuk mengabaikannya, dan komputer biasanya digunakan sehari-hari. Sementara ponsel dapat diabaikan, pesan teks dan email dapat dikirim, jadi setiap kali ponsel atau komputer dihidupkan, pesan-pesan jahat itu menunggu. Banyak orang memiliki ponsel dan membutuhkan komputer mereka untuk belajar dan bekerja. Selain itu, sangat sulit untuk menghapus materi fotografi yang menyinggung atau diedit dari seseorang di Internet setelah diunggah, karena jutaan orang dapat langsung mengunduh dan menyimpannya. Bentuk ekspresi ini kemudian dapat disiarkan ke ratusan orang lain dan disimpan di komputer. Perilaku yang tinggi juga dipicu oleh maraknya penggunaan berbagai media sosial online perundungan siber.

Alat komunikasi sosial. Ciri lain yang memperkuat kemungkinan perilaku *cyberbullying* adalah penggunaan teknologi sebagai sarana interaksi sosial. Sebagai sarana atau sarana komunikasi sosial, media internet menciptakan situasi yang sangat berbeda dengan sarana komunikasi tradisional (tatap muka). Perbedaan yang paling terlihat adalah akses dan partisipasi yang seolah tidak terbatas dalam penggunaan media

online. Pertanyaan yang menarik adalah: Mengapa situs jejaring sosial memiliki pengikut yang terus bertambah? Salah satu jawabannya adalah budaya narsis pengguna media maya. Salah satu daya tariknya adalah situs berbagi foto dimana enam juta foto diupload setiap hari.

Dunia Digital. Dunia digital adalah lingkungan yang membebaskan kaum muda. Arti lain, kaum muda atau secara harfiah disebut remaja memiliki kesempatan yang belum pernah terjadi sebelumnya untuk mengekspresikan identitas mereka. Serupa dengan interaksi tatap muka, dunia digital adalah satu di mana ada juga norma-norma yang muncul yang mengatur interaksi dan penggunaan teknologi yang dapat diterima. Selanjutnya, norma-norma ini sering berbeda dengan lingkungan tatap muka. Dibandingkan dengan lingkungan sekolah yang mayoritas pelaku intimidasi tatap muka terjadi, dunia digital memiliki sejumlah karakteristik unik yang berdampak pada pengalaman *cyberbullying*. Misalnya, penggunaan teknologi digital bisa bersifat pribadi dan tidak terbatas dan dengan demikian, *cyberbullying* dapat menyebar dengan cepat, menjadi rahasia dan mudah dilestarikan (Li, Q , 2006).

Penghilangan Batasan Geografis. Karakteristik lain yang berbeda dari lingkungan digital, dibandingkan dengan tatap muka adalah penghilangan batasan geografis. Melalui teknologi digital *cyberbullying* dapat terjadi walau target dan pelaku berada dalam lingkungan fisik yang sama. Ini berarti, dibandingkan dengan intimidasi tatap muka, *cyberbullying* berpotensi memunculkan pelaku dan target tanpa batas. Selain itu, dibandingkan dengan dunia tatap muka, dunia digital tidak terikat aturan dan norma interaksi sosial yang ketat.

Pengulangan. Salah satu aspek yang paling sering diperdebatkan dari *cyberbullying* adalah sifat pengulangan yang dominan. Namun, pengulangan dalam *cyberbullying* bisa berbentuk berbeda. Misalnya, target mungkin mengalami tindakan berulang dari pelaku yang sama. Kondisi lainnya berupa satu tindakan dapat dilihat oleh banyak khalayak yang

berbeda pada kesempatan berulang atau tindakan yang sama tidak dapat diabadikan oleh individu yang bukan pelaku aslinya. Maka untuk kasus ini pengulangan dalam perilaku *cyberbullying* agak berbeda dengan bentuk pengulangan dalam tindak kekerasan lain.

Gagasan pengulangan dalam *cyberbullying* tidak mudah diidentifikasi. Sebagai contoh saat seseorang mengunggah atau mengirim sebuah gambar maka pada tahap selanjutnya gambar tersebut akan dapat pula diunggah dan didistribusikan oleh orang lain. Jadi jelas, pengulangan dalam dunia maya akan menghasilkan bentuk pengulangan baru yang kian lama kian mengaburkan identitas pelaku awal.

Audiensi dan Visibilitas. Khalayak atau audiens dalam perilaku *cyberbullying* sangatlah unik. Artinya, siapapun bisa dapat berperan menjadi apapun. Pada satu sisi orang tersebut bisa sebagai pelaku, sisi lain menjadi korban dan kadang hanya sebatas pengamat. Jadi, korban atau sasaran melihat dan menyaksikan siapa pelakunya. Namun, dengan kemajuan teknologi, keterbatasan ruang dan waktu riwayat kejadian tindakan *cyberbullying* dapat dihapus.

Selain itu, menurut Butler dan koleganya (2009) secara khusus *cyberbullying* dapat dianggap memiliki khalayak global karena kurangnya kendala geografis yang terkait dengan tindakan publik di dunia digital. Maka peran khalayak atau audines dalam perilaku *cyberbullying* sangat menentukan rentang kendali dalam perilaku *cyberbullying*. Namun pada sisi lain dukungan khalayak yang bersifat global ini dapat memaksimalkan dampak tindakan pelaku terhadap target atau sasaran.

Cakupan dan skala potensi *cyberbullying* dapat menyebar dengan cepat dan hampir tak terbendung. Oleh karena itu, dibandingkan dengan *bullying* tatap muka, *cyberbullying* dapat mengakibatkan penghinaan dan intimidasi yang lebih besar terhadap target karena tindakan tersebut lebih manusiawi dibandingkan dengan intimidasi tatap muka, terutama ketika tindakan tersebut ditunjukkan melalui jejaring

sosial. Sementara pelaku intimidasi tatap muka dapat mendengar tentang intimidasi segera, karena jejak digital yang terkait dengan beberapa bentuk teknologi, adalah mungkin untuk melihat *cyberbullying* setelah penundaan yang signifikan setelah itu terjadi.

Ketimpangan Kekuatan. Kekuasaan bermain dalam ranah yang tersembunyi, tidak terlihat namun dapat dirasakan dampaknya. Kekuasaan memunculkan dampak ketidakseimbangan kekuatan. Sifat ketidakseimbangan kekuatan tersebut kemudian melahirkan perbedaan posisi. Benturan antara pihak yang berada pada posisi superior terhadap pihak dengan posisi yang inferior akan menciptakan gesekan yang berimbas pada perilaku kekerasan. Permasalahannya, ketidakseimbangan kekuatan dalam konteks *cyberbullying* tidak begitu kentara. Beberapa peneliti berpendapat bahwa tidak terdapat ketidakseimbangan kekuatan dalam *cyberbullying* karena kekuatan dan status dinetralkan oleh teknologi. Jika dalam bullying dapat dilakukan dengan pendekatan kekuatan fisik, namun, dalam perilaku *cyberbullying* tidak memerlukan kekuatan fisik karena peran teknologi lebih dominan. Namun kondisi ini berbeda jika dibandingkan dengan intimidasi tatap muka. Ketidakseimbangan kekuatan dalam *cyberbullying* tidak dapat diukur dengan kekuatan fisik melainkan pengetahuan teknologi dan anonimitas. Kemampuan pelaku untuk tetap anonim dapat mempengaruhi keseimbangan kekuatan antara target dan pelaku sehingga pelaku menjadi lebih kuat, karena mereka dapat menyembunyikan identitas dan menumbuhkan kecurigaan mengenai identitas mereka.

Ketidakseimbangan kekuatan dalam *cyberbullying* juga dapat terjadi karena sejauh mana target *cyberbullying* mungkin dapat merespons tindakan tersebut. Lantas bagaimana dengan pengendalian ketimpangan kekuatan yang timpang antara korban dan pelaku? Masalahnya, tidak ada kontrol atas aktivitas di dunia maya kecuali aktivitas yang benar-benar berbahaya. Menurut Patchin dan Hinduja (2006) pemantauan di dunia digital hanya bisa dilakukan dengan mengontrol

aplikasi dan kontennya, bukan dengan membatasi interaksi pengguna. Ketika *bullying* secara tatap muka terjadi di sekolah, maka dapat langsung diamati atau dirujuk pada aturan dan praktik yang ada. Di sisi lain, karena kompleksitas teknologi digital, hanya ada sedikit kontrol. Akibatnya, kurangnya kontrol ini dapat memungkinkan pelaku intimidasi maya terlibat dalam perilaku yang biasanya dibatasi oleh aturan interaksi sosial.

Niat. Niat atau intension memainkan peran penting dalam perilaku *cyberbullying*. Jika dalam *bullying* niat pelaku didasari untuk menyebabkan kerugian terhadap target atau korban. Namun, lagi-lagi pada kasus-kasus *cyberbullying* niat pelaku sangat ambigu dan tidak bisa diidentifikasi. Selanjutnya, sifat tidak langsung dari *cyberbullying* sulit untuk menentukan maksud apakah tindakan tersebut merupakan tindakan reaktif yang spontan atau terencana. Pada tataran ini niat hampir mirip dengan motif, keduanya sama-sama berakar dari dalam individu. Bedanya, niat dilakukan sebelum ada tindakan dan akan menjadi sebuah tindakan jika ada peluang atau kesempatan, sementara motif terjadi dan terbentuk setelah tindakan dan merupakan alasan seseorang melakukan tindakan tersebut.

Peran. Berbagai literatur intimidasi tatap muka menjelaskan bahwa users mengadopsi satu dari enam peran saat bullying terjadi. Peran ini termasuk korban, penggertak, pengganggu, asisten pengganggu, pembela korban dan orang luar. Namun, dalam perilaku *cyberbullying*, peran ini lebih kompleks karena sulit diidentifikasi posisi khalayak yang berpartisipasi di dalam ruang maya. Maka banyak kajian lebih menekankan pada pendekatan perilaku baik perilaku dari si pelaku maupun perilaku yang dialami korban. Secara spesifik, korban tidak membedakan berbagai peran yang terkait dengan peran pelaku *cyberbullying*, melainkan tindakan itu sendiri. Dalam berbagai *literature* terkait peran-peran yang dimainkan dalam *cyberbullying*, terdapat enam peran berbeda yang dapat diidentifikasi.

1. *Entitlement bullies*

Peran *entitlement bullies* adalah individu yang percaya bahwa mereka lebih unggul dan memiliki hak untuk melecehkan atau merendahkan orang lain, terutama jika orang tersebut berbeda.

2. Sasaran adalah individu yang dipilih karena pelaku percaya bahwa mereka berbeda atau inferior.
3. Retaliator
Retaliator adalah individu yang telah menjadi korban intimidasi dan berupaya untuk melakukan pembalasan.
4. Korban retaliator adalah individu yang telah melakukan intimidasi terhadap orang lain, namun secara sadar menerima serangan balasan dari korban.
5. Pengamat
Peran pengamat yakni individu yang mendorong dan mendukung tindakan perundungan atau mereka yang melihat tapi tidak melakukan apapun untuk membantu korban.
6. Kelompok minoritas mereka yang tidak spesifik menjadi bagian dari peran- peran di atas namun secara umum mereka mengetahui dan mengikuti perkembangan kejadian.

Kompleksitas Standar Hukum. Di Indonesia *cyberbullying* belum dapat dikendalikan secara maksimal karena salah satunya terkait masalah aturan. Standar hukum yang berlaku masih memunculkan perdebatan. Sejauh ini hanya di Indonesia legal formal *cyberbullying* terangkum dalam Undang-undang Nomor 19 tahun 2016 tentang informasi dan transaksi elektronik. Kompleksitas aturan hukum tentang *cyberbullying* salah satunya ditenggarani tidak adanya korban yang identifikasi secara fisik. Aspek hukum *cyberbullying* menjadi sesuatu yang unik dalam setiap pembahasan tentang perilaku *cyberbullying*. Rodkin dan Fischer (2012) berpendapat bahwa aturan yang mengikat sangat mungkin diberlakukan pada mereka yang memiliki pengalaman menggunakan

teknologi. Namun, lain halnya dengan pelaku yang melakukan *cyberbullying* tanpa mengetahui konsekuensi dari tindakan mereka. Kedua kondisi tersebut menjadi penghambat dalam menentukan batas-batas antara tindakan yang dianggap melanggar atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, A. I. (2016). Pengaruh Interaksi Dalam Peer Group Terhadap Perilaku. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 3(1), 1–15.
- Butler, D., Kift, S., & Campbell, M. (2009). Cyber bullying in schools and the law: Is there an effective means of addressing the power imbalance? *eLaw Journal: Murdoch University Electronic Journal of Law*, 16 , 84–114
- Beran, T., & Li, Q. (2007). *The Relationship Between Cyberbullying and School Bullying*. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2):15-33.
- Dooley, J. J., Shaw, T., & Cross, D. (2012). *The association between the mental health and behavioural problems of students and their reactions to cyber-victimization*. *European Journal of Developmental Psychology*. 9(2):275-289.
- Huang, Y.-Y., Chou, C., 2010. An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Comput. Hum. Behav.* 26 (6), 1581–1590.
- IGA Ayu Dewi Satyawati dan Sagung Putri M. E Purwani. Pengaturan Cyberbullying dalam Undang- undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- Jackson, C. L., & Cohen, R. (2012). *Childhood victimization: Modeling the relation between classroom victimization, cyber victimization, and psychosocial functioning*. *Psychol Pop Media Cult.* 1(4), 254-269.
- Justin W Patchin dan Sameer Hinduja, “*Bullies Move Beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying.*” *Youth Violence and Juvenile Justice*. Vol. 4, 2006, hlm. 148–169.

- Ken, Rigby. 1996. Bullying in schools and what to do about it. ACER: Melbourne. Retrieved April 10, 2013, from www.education.uinsa.edu.au/bullying
- Olweus, Dan. 2013. *Annual Review of Clinical Psychology* 9:751–780, 201
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *School Psychology International*, 27 , 157–170.
- Nixon, C.L. (2014). *Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health*. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 143-158.
- Notar C.E, Patgett, and Roden (2013). *Cyberbullying: A Review of Literature*. *Universal Journal of Education Research* I: 1-9, 2013
DOI:10.13189/ujer.2013.01.01.01.<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1053975.pdf>
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*, 14(1), 43–62. <https://doi.org/10.25278/jj.v14i1.188.43-62>
- Philip C. Rodkin dan Karla Fischer. (2012). Cyberbullying from psychological and legal perspectives. *Missouri Law Review*. Vol. 77, No. 3, (2012), hlm. 619–640.
- Rahayu, F. S. (2012). *Cyberbullying sebagai dampak negatif penggunaan teknologi informasi*. *Journal of Information Systems*, 8(1):22-31.
- Ranny Rastati, “Bentuk Perundunan Siber di Media Sosial dan Pencegahannya bagi Korban dan Pelaku.” *Jurnal Sositologi*. Vol. 15, No. 2, Agustus 2016, hlm. 169-186.

Ritonga, S. & Andhika, W. (2012). *Pengaruh media komunikasi internet terhadap pola perilaku anak di bawah 17 tahun*. Jurnal Ilmu Sosial, 5(2):94–100.

Willard, Nancy, *Cyberbullying and Cyberthreats*, (Washington: U.S. Department of Education, 2007), hlm. 55-57.

BAB 11

DAMPAK PEMBELAJARAN *ONLINE*

Oleh Dr. Iswadi Bahardur, S.S., M. Pd.

11.1. Pendahuluan

Pembelajaran *online* menjadi kebutuhan mendesak untuk dilaksanakan di berbagai jenjang pendidikan dan banyak negara setelah dunia dilanda oleh wabah Covid-19 pada penghujung tahun 2020. Kebijakan belajar secara *online* (online learning; dalam jaringan) secara sadar dianggap sebagai satu-satunya pilihan tepat guna menerapkan *social distancing* sebagai salah satu kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Euforia pembelajaran *online* menggunakan laptop, PC, jaringan internet, serta berbagai platform belajar digital dianggap juga hal yang wajar, bahkan sangat menguntungkan berbagai pihak.

Namun disadari atau tidak, terdapat dua fakta penting terkait pembelajaran *online*. Pertama, dalam cakupan lebih luas, kursus, rapat, dan belajar secara online atau daring telah dilakukan di berbagai lembaga berkepentingan tertentu, jauh sebelum terjadinya wabah Covid-19—praktiknya adalah menggunakan aplikasi seperti, Microsoft Teams atau Google Meet. Kedua, terlepas dari kepentingan untuk *social distancing* guna mengatasi penyebaran penyakit menular tertentu, belajar secara *online* berdampak sangat besar terhadap mental, perilaku, sikap, serta cara pandang peserta didik terhadap teknologi jaringan internet. Mengingat pentingnya mengkaji hal tersebut, maka pada bab ini akan dijelaskan tiga hal berikut, yaitu 1) konsep dasar pembelajaran online menurut para ahli; b) teknologi yang mendukung pelaksanaan pembelajaran online;

dan 3) dampak dari pembelajaran online bagi kesehatan mental siswa atau mahasiswa.

11.2. Konsep Dasar Pembelajaran *Online (Online Learning)*

Sistem pendidikan abad ke-21 tidak bisa dilepaskan dari kondisi sosial budaya, kesehatan, geografi, serta kemajuan teknologi informasi. Model belajar yang diterapkan di berbagai jenjang pendidikan abad ini sudah sangat bervariasi mengikuti perubahan kondisi berbagai aspek tersebut. Jika sebelum abad ke-21 opini masyarakat cenderung terkooptasi dengan penilaian bahwa model belajar yang ideal di semua jenjang pendidikan adalah tatap muka, tidak demikian halnya dengan praktik saat ini. Belajar menggunakan jaringan teknologi internet secara *online* telah menjadi satu alternatif pilihan cara belajar yang bermanfaat saat kondisi tatap muka tidak memungkinkan untuk dilaksanakan. Hal ini juga berarti akses peserta didik terhadap jaringan ilmu pengetahuan juga terbuka lebih luas karena banyak alternatif media teknologi sebagai sumber belajar yang dapat digunakan.

Dalam praktiknya saat ini pemahaman konsep pembelajaran *online* kerap bertumpang tindih dengan model belajar lain, seperti model belajar jarak jauh, *e-learning*, atau *blended learning*. Untuk itu penting dipahami konsep dasar tentang pembelajaran *online* yang membedakannya dengan model belajar lainnya. Apabila dilihat sejarahnya, sistem belajar secara tidak tatap muka telah dimulai sejak pertengahan abad ke-18. Pada masa itu belajar tanpa tatap muka tersebut dikenal dengan istilah pembelajaran jarak jauh (PJJ). Mengutip konsep yang dikemukakan oleh Belawati (Belawati, 2019) istilah pembelajaran jarak jauh adalah model belajar dengan cara pelaksanaan secara terpisah antara guru dengan siswa yang diajar. Praktiknya saat itu model belajar jarak jauh tersebut masih dilaksanakan dengan teknologi paling sederhana, seperti berbantuan layanan pos untuk pengiriman bahan belajar serta

tugas siswa. Lebih lanjut menurut Belawati, dalam perkembangannya pada kurun waktu terakhir, pembelajaran jarak jauh juga dipadankan dengan istilah *mobile learning* atau *m-learning* karena telah menggunakan perangkat komunikasi bergerak (*mobile communication devices*) seperti *computer tablet* dan *smart phone*.

Memasuki abad selanjutnya, pembelajaran jarak jauh menjadi lebih berkembang. Model *online* mulai diterapkan dengan adanya pembelajaran berbasis elektronik (*e-learning*) yang mulai berkembang pertama kali di Universitas Illionis melalui sistem pembelajaran berbasis komputer. Saat itu pembelajaran *online* memfasilitasi peserta belajar lebih luas dan bervariasi melalui fasilitas yang disediakan oleh perangkat komputer. Peserta belajar dapat belajar kapan dan dimana saja tanpa terbatas oleh jarak, ruang dan waktu. Materi pembelajaran juga sangat beragam, tidak hanya bersumber dari wacana verbal yang disampaikan oleh guru, melainkan juga dilengkapi dengan materi belajar dalam bentuk lain seperti, materi visual, audio, dan audio visual (Riyana, 2015).

Berbeda dengan konsep awal tersebut, ahli lain, yaitu Anderson juga telah mengemukakan pendapat yang berbeda. Menurut Anderson (Anderson, 2004) pembelajaran *online* merupakan proses pembelajaran yang menggunakan teknologi komputer dan internet untuk kepentingan penyampaian materi belajar dari guru kepada siswa serta juga untuk kepentingan diskusi antara sesama pengajar yang berlangsung secara daring (dalam jaringan internet) menggunakan platform belajar digital. Pembelajaran *online* juga diartikan sebagai sistem belajar yang bersifat terbuka dan tersebar dengan berbantuan perangkat pedagogi yang dimungkinkan melalui internet dan teknologi berbasis jaringan sebagai fasilitas pendukung pelaksanaan proses belajar siswa (Horvitz, 2007). Selain pengertian itu, pembelajaran *online* juga diartikan sebagai proses belajar yang difasilitasi oleh perangkat jaringan komputer yang saling terkoneksi dengan jaringan komputer lainnya ke berbagai lokasi

di mana peserta didik dan pengajar berada (Jayanti *et al.*, 2022). Sementara itu merujuk pengertian yang terhimpun dalam KKBI, pembelajaran *online* adalah aktivitas belajar yang terhubung dengan jaringan internet, baik dalam aktivitas belajar mengajar, mengumpulkan tugas, maupun interaksi guru dengan siswa yang semuanya berlangsung tanpa tatap muka.

Pembelajaran *online* bersifat sangat kompleks. Pelaksanaannya dapat melibatkan banyak platform digital dan fitur-fitur teknologi internet seperti, Website tertentu, E-mail, obrolan *online* via grup dan platform digital, serta konferensi audio dan video yang disampaikan melalui jaringan komputer. Cara tersebut sangat membantu siswa dan mahasiswa untuk mendapatkan hasil belajar dengan mempertimbangkan kemampuan dan kenyamanan adaptasi dirinya sendiri. Meski pun cara tersebut kemungkinan besar tidak akan menghasilkan tingkat pemahaman materi belajar yang sama, namun dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat inovatif dan interaktif (Dhull and MS.Sakshi, 2017). Kompleksitas pembelajaran berbasis teknologi internet dan komputer seperti yang diungkapkan oleh Dhull & MS. Sakshi merupakan bagian dari konsep pembelajaran sebagai perluasan dari pembelajaran *online*, di antaranya adalah pembelajaran dengan model *E-learning*. Dari berbagai konsep yang dikemukakan oleh para ahli tersebut dapat dipahami bahwa pembelajaran *online* adalah pembelajaran tanpa tatap muka, menggunakan fasilitas jaringan internet, teknologi komputer, serta platform digital tertentu. Sementara itu *E-learning* atau *Blended Learning* merupakan bagian dari pelaksanaan pembelajaran online yang biasanya berfokus pada pemanfaatan *website* serta program tertentu.

11.3. Teknologi dalam Pembelajaran Online

Patut dipahami kembali bahwa sebelum lahirnya model belajar *online*, berbagai jenjang pendidikan masih menerapkan model belajar tradisional. Sejalan dengan perkembangan teknologi, pembelajaran prinsip-prinsip belajar secara tradisional mulai bergeser ke arah modernisasi. Fakta tentang perubahan pola belajar yang paling dominan dari tradisional ke

modernisasi adalah pola belajar bermedia. Jika sebelumnya dalam model belajar tradisional guru dan dosen adalah pusat pengetahuan dan sumber verbal dari berbagai informasi yang harus diserap oleh pelajar, maka dalam model belajar bermedia paradigma itu tidak berlaku lagi. Dalam pola belajar bermedia guru adalah fasilitator, sebagai jembatan bagi anak didiknya untuk memperoleh informasi yang tepat. Artinya berbagai informasi ilmu pengetahuan tidak lagi berpusat pada verbal guru, melainkan telah digantikan oleh media pembelajaran. Di satu sisi peran guru dan dosen tidak lagi dominan, melainkan variatif; di satu kesempatan berperan sebagai fasilitator, di kesempatan lain sebagai pendengar dan pembelajar ketika siswa mendapatkan pengetahuan baru dari media belajar yang digunakan. Pola ini memberikan keleluasan siswa untuk secara langsung berinteraksi dengan media belajar berbasis teknologi, sedangkan guru akan lebih berperan sebagai fasilitator sekaligus evaluator pembelajaran. Pola inilah yang berlangsung dalam pembelajaran *online*.

Oleh karena pentingnya media dalam pembelajaran *online*, maka patut dipahami kembali teknologi tepat guna yang dapat mendukung keberhasilannya di berbagai jenjang pendidikan. Mengutip pedoman pelaksanaan pembelajaran *online* yang dijabarkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kemdikbud RI (Sumantri *et al.*, 2020) terdapat beberapa komponen terkait teknologi media belajar yang harus dipersiapkan sebelum proses belajar dilaksanakan. Komponen teknologi media tersebut meliputi a) teks-teks belajar dalam bentuk *e-book* (misalnya format *pdf*, *e-pub*, *lit*) dan *flipbook*; b) objek pembelajaran teks yang diperlengkap dengan gambar atau ilustrasi visual lainnya misalnya, grafik, tabel dan diagram; c) infografis; d) teks dalam bentuk gambar (image) misalnya gambar dalam format *JPEG*, *PNG*, dan *GIF*--visualisasi bahan ajar berbasis gambar dinilai lebih atraktif dan inovatif; e) audio, contohnya audio yang bersumber dari *podcast*; f) video dalam bentuk video demonstrasi, video presenter, atau video *slide*; g) *Augmented Reality* (AR) yaitu teknologi yang menambahkan elemen digital interaktif, seperti teks, gambar, video klip, suara,

dan animasi 3D—pada lingkungan nyata; h) *Virtual Reality (VR)* yaitu teknologi interaktif yang mampu menghadirkan dunia maya yang dikembangkan menggunakan pemodelan 3D; dan i) yang tidak kalah pentingnya adalah aplikasi pendukung lainnya seperti platform digital yang digunakan untuk *conference online*; Google Meet, Zoom Meeting, dan Microsoft Teams. Dengan demikian dapat dipahami pembelajaran *online* sangat menekankan pada dukungan teknologi internet dan teknologi jaringan komputer. Dengan adanya dukungan kedua teknologi itu, maka pembelajaran *online* menekankan proses pembelajaran pada peran dominan media belajar sebagai sumber informasi utama, sedangkan sosok guru secara fisik tidak hadir karena telah digantikan perannya oleh pilihan media.

Berbagai platform digital dan fitur internet seperti E-mail, Web, Google Classroom, Zoom Meeting, Blog, Google Meet, dan Microsoft Teams, serta *E-learning* memang pilihan yang dapat digunakan selama proses pembelajaran *online* (Hapsari and Pamungkas, 2019). Meski pun demikian, penting untuk mengevaluasi karakteristik dari masing-masing teknologi platform digital tersebut; apakah tepat guna, mempermudah proses belajar, atau sebaliknya memunculkan banyak kendala bagi guru dan siswa. Evaluasi terhadap keefektifan teknologi platform dan media belajar juga penting dilakukan untuk memastikan apakah sudah sesuai dengan kebutuhan siswa atau tidak. Dengan demikian guru atau dosen perlu mempertimbangkan ketepatan pemilihan media belajar dan platform digital dengan mengacu pada karakteristik materi belajar, serta kompetensi yang akan dicapai. Selain pertimbangan media belajar dan platform yang tepat, pembelajaran *online* juga harus mempertimbangkan syarat lain yang mesti dimiliki oleh siswa atau mahasiswa. Syarat itu antara lain 1) *digital literacy* yaitu kemampuan awal literasi siswa terkait dengan teknologi informasi--jika siswa masih berada di jenjang kelas rendah dengan kemampuan tulis-baca masih rendah, maka disarankan lebih baik belum mengajar dengan model online; 2) *independence* (kemandirian belajar)—

siswa dituntut sudah terbiasa belajar mandiri, khususnya dalam pembelajaran online dituntut mampu belajar sendiri mandiri menggunakan fasilitas belajar online untuk mempelajari materi, mengerjakan quiz dan berlatih menguasai kompetensi; dan 3) *creativity and critical thinking*—siswa dituntut mampu berkreatifitas dan berpikir secara kritis agar dapat mempelajari serta mengoperasikan berbagai teknologi yang digunakan dalam dalam pembelajaran *online*. Jika siswa tidak memiliki kreatifitas dan tidak mampu berpikir secara kritis, maka kompetensi yang diharapkan dari proses belajar secara *online* tidak akan dapat dicapai.

11.4. Dampak Pembelajaran Online

Menurut pandangan psikologi belajar, motivasi merupakan pondasi pada peserta didik untuk mendapatkan hasil yang baik. Namun motivasi membutuhkan daya pendorong yang sejalan dengan motivasi tersebut. Jika seorang guru ingin memotivasi siswanya untuk memiliki hasil belajar yang baik, maka guru yang bersangkutan harus mendasarkan pada teori daya pendorong motivasi yaitu berupa naluri dan reaksi yang dipelajari dari kebudayaan lingkungan siswanya. Oleh sebab itu, cara yang dilakukan untuk memotivasi siswa yang berada di lingkungan masyarakat pedesaan tidak bisa disamakan dengan cara memotivasi siswa yang berada di lingkungan masyarakat perkotaan(Sakerebau, 2018). Dikaitkan dengan pembelajaran online, maka motivasi serta daya pendorong yang terdapat dalam diri siswa akan menjadi penentu, apakah hasil belajar yang diperolehnya bernilai positif atau bernilai negatif. Meskipun demikian dalam beberapa kasus, keberhasilan pembelajaran *online* tidak dapat diwujudkan oleh guru dan siswa karena adanya berbagai kendala.

Terlepas dari kendala dalam belajar *online*, selama masa Covid-19, berbagai penelitian, baik di Indonesia mau pun di negara asing telah menemukan banyak fakta tentang dampak positif dan negatif dari desakan penggunaan teknologi internet dan media sosial sepanjang diberlakukannya *social distancing*. Temuan kompleks tentang dampak tersebut sangat masif,

seperti kemerosotan ekonomi, kesenjangan jangkauan teknologi jaringan komputer dan internet yang berperan selama masa Covid-19, kesenjangan penguasaan teknologi antara kelompok masyarakat perkotaan dengan kelompok masyarakat pedesaan, serta dampak psikis perubahan model belajar yang dihadapi oleh siswa. Khususnya dalam proses pembelajaran, ada dampak psikis yang patut dicermati bersama, baik oleh guru, dosen, maupun orang tua. Euforia siswa yang melek terhadap fungsional teknologi jaringan internet, media sosial, dan platform digital belajar selama masa *social distancing* barangkali berkontribusi terhadap kemajuan hasil belajar siswa. Namun, di samping itu terdapat dampak negatif terkait perkembangan psikis siswa dan mahasiswa yang barangkali selama ini belum menjadi fokus perhatian banyak pihak.

11.4.1. Adiksi Internet

Saat Covid-19 melanda dunia, peneliti bidang kesehatan dan psikologi telah melakukan riset untuk mengetahui hubungan antara pemakaian internet dan situasi *social distancing* dengan kondisi psikologis siswa yang harus mengikuti pembelajaran secara online. Dua di antara penelitian tersebut dilakukan oleh 1) Huixi Dong (Dong *et al.*, 2020) tentang adiksi internet dan kaitannya dengan psikologis siswa di China selama wabah Covid-19; dan 2) penelitian yang dilakukan oleh Min-Pei Lin (Lin, 2020) juga masih terkait adiksi internet pada siswa sekolah menengah atas selama masa Covid-19 di Taiwan. Kedua hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sejak terjadinya Covid-19 dan proses belajar harus dilakukan secara *online*, persentase pelajar dan mahasiswa di negara China yang mengalami adiksi internet sangat tinggi.

Adiksi internet adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk menggunakan internet dan individu yang melakukannya tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Banyak hal yang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya adiksi internet, di antaranya adalah tingkat ekonomi keluarga yang sejahtera. Pada keluarga dengan tingkat ekonomi sejahtera layanan internet adalah

sesuatu yang mudah diperoleh karena memiliki banyak uang untuk membayarnya. Hal ini kemungkinan besar juga dapat berlaku dalam sistem pembelajaran *online*—siswa dari keluarga sejahtera sangat mudah mendapatkan layanan internet sehingga tidak ada kendala ekonomis untuk mengakses berbagai media sosial via internet. Kontinuitas akses kepada berbagai situs, website, atau media sosial melalui jaringan internet pada akhirnya akan berdampak pada ketergantungan. Rasa ketergantungan akan berdampak lagi pada kondisi psikologis yang tidak mampu mengontrol kesadaran diri selama berjam-jam berada dalam akses dunia internet. Kondisi inilah yang memunculkan perilaku adiksi.

Selain faktor kesejahteraan ekonomi, adiksi internet juga dapat terjadi pada siswa yang mengikuti pembelajaran *online* secara berkelanjutan. Ada dua yang dimungkinkan menjadi faktor penyebab kasus adiksi internet pada siswa atau mahasiswa, 1) waktu yang dimiliki lebih banyak tersita untuk berselancar di dunia maya sehingga tanpa disadari menimbulkan ketergantungan terhadap kebutuhan melakukannya secara berulang; 2) siswa memiliki literasi digital yang tinggi sehingga beranggapan bahwa mengakses jaringan internet adalah sebuah kebutuhan penting, selain untuk kebutuhan belajar *online* juga untuk mengakses berbagai sosial media, situs dan website tertentu (Ratulangi, Kairupan and Dundu, 2021).

Selama masa pandemi Covid-19 yang mengharuskan proses belajar dilakukan secara *online*, banyak kasus adiksi internet yang dialami oleh siswa dan juga mahasiswa. Terutama di Indonesia, kasus itu menyebar di berbagai daerah perkotaan dan daerah serta di berbagai jenjang pendidikan. Perhatian serius banyak pihak tentang kasus tersebut terlihat dari penelitian yang mengkaji masalah tersebut. Seperti penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2021 mengkaji hubungan adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa jurusan Kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Sebanyak 110 orang mahasiswa dijadikan sebagai responden penelitian untuk

mengetahui lebih jauh kaitan antara adiksi internet dengan tingkat stres yang dialami selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 12 responden (10,9%) tidak mengalami adiksi internet, tetapi mengalami stres ringan dengan berbagai faktor penyebab. Selain itu terdapat 5 responden (4,5%) mengalami adiksi internet dan stres sangat berat karena berbagai faktor, termasuk tekanan pembelajaran online. Temuan penelitian juga mengungkapkan ada hubungan yang erat antara adiksi internet dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Dari hasil uji statistiknya, peneliti ini mensinyalir adiksi internet yang dialami oleh mahasiswa Kedokteran UKRIDA sangat berhubungan dengan gangguan mental seperti, depresi, stres, dan rasa cemas berlebihan yang menyertainya (Winston, Citraningtyas and Ingkiriwang, 2021).

Masih terkait dengan kasus adiksi internet pada mahasiswa, penelitian tambahan lainnya melihat permasalahan tersebut dari sisi yang berbeda. Meski pun tidak dikaitkan dengan dampak pembelajaran *online*, namun penelitian ini sangat penting dilibatkan dalam diskusi karena menyangkut dampak buruk adiksi internet terhadap kondisi psikis, terutama mahasiswa di Surabaya yang menjadi responden penelitiannya. Pada tahun 2019 Budysan dan Fransisca Febriana Sidjaja (Budysan and Sidjaja, 2019) melakukan penelitian terhadap 151 orang mahasiswa yang kuliah dan menetap di Surabaya. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian *big five* dengan adiksi internet pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan antara tingkat adiksi internet dengan dimensi kepribadian *neuroticism* pada mahasiswa di Surabaya. Hasil temuan tersebut dengan sendirinya menegaskan bahwa adiksi internet yang terjadi pada mahasiswa di Surabaya berhubungan timbal balik dengan kepribadian—kecanduan internet tidak terlepas dari karakter kepribadian dan karakter kepribadian tertentu sangat berpengaruh terhadap rentannya mengalami adiksi internet jika mental mahasiswa yang bersangkutan tidak memiliki filter yang kuat. Selaras dengan hal itu, penting diketahui bahwa masa

remaja yang paling beresiko mengalami adiksi terhadap internet adalah pada masa remaja akhir pada rentang usia 18-21 tahun. Di usia ini remaja lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain internet dan memiliki ketergantungan pada internet di dalam setiap aktivitas yang secara tidak disadari mengarahkan pada adiksi (Septania and Proborini, 2020).

11.4.2. Tingkat kecemasan berlebih

Penelitian terhadap proses belajar *online* di sekolah madrasah ibtidaiyah di daerah Sumenep (Aisyah, 2021) dan di Universitas Bakti Kencana (Kurniawati, 2022) dan siswa SMP dan SMA di Sumedang (Lindasari, Nuryani and Sukaesih, 2021) menemukan fakta adanya siswa dan mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang berlebihan, rasa tidak nyaman, serta kondisi emosional yang tidak stabil setelah mengikuti pembelajaran *online* secara berkelanjutan. Berpedoman pada teori psikologi, rasa cemas berlebihan (anxiety disorder) adalah gangguan mental yang ditandai dengan kepanikan dan rasa takut berlebih yang membuat penderitanya tidak semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Septian Nurul Istiqomah, Muh. Nur Rochim Maksum, 2022). Gangguan mental ini ditandai dengan rasa tegang, perasaan tidak nyaman, merasa selalu dalam bahaya, merasa gelisah atau tidak dapat duduk tenang, sulit konsentrasi, takut hilang kendali, takut mati, serta susah tidur (Diferiansyah, Septa and Lisiswanti, 2016). Rasa cemas berlebihan, rasa tidak nyaman, dan kondisi emosional yang tidak stabil disebabkan adanya tekanan kesiapan mental dan kecakapan skills untuk menghadapi kegiatan akademis yang sepenuhnya bergantung pada teknologi internet—hal ini berarti siswa dituntut siap dengan resiko harus mahir berselancar di dunia maya walaupun pada kasus tertentu tidak memiliki skills yang cukup untuk itu. Ketidaksiapan skills literasi digital akhirnya dapat memicu rasa cemas berlebihan, rasa tidak nyaman, dan bahkan stress.

Selain faktor ketidaksiapan secara mental menghadapi perubahan model belajar dari tatap muka menjadi daring (dalam jaringan), selain siswa, mahasiswa juga mengalami peningkatan

tingkat kecemasan selama mengikuti belajar online karena faktor lain. Seperti terungkap dari hasil penelitian tentang dampak metode pembelajaran daring terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa STIK Stella Maris Makassar. Rasa cemas ringan yang dirasakan oleh mahasiswa bukan disebabkan oleh rendahnya tingkat kemampuan akademik, melainkan oleh ketidaksiapan menghadapi tuntutan tugas perkuliahan yang jumlahnya melebihi dari masa perkuliahan offline. Kecemasan pada tingkat ringan juga dialami oleh mahasiswa karena deadline pengerjaan tugas yang diberikan oleh dosen lebih singkat. Munculnya rasa cemas tersebut ditandai oleh debaran jantung lebih cepat dari biasanya, tekanan darah meningkat, gejala ringan muka berkerut, gemetar dan gejala diare. Sementara dampak pada sikap dan emosi adalah sulit untuk duduk tenang, melakukan gerakan yang tidak logis, serta berbicara dengan tekanan nada tinggi. Persentase kecemasan yang lebih tinggi yang dialami oleh mahasiswa di kampus ini adalah kecemasan sedang. Kecemasan sedang disebabkan oleh pandangan mahasiswa tentang pembelajaran daring yang dinilai tidak efektif, tetapi harus diikuti selama masa pandemi Covid-19. Rasa terpaksa mengikutinya mengakibatkan munculnya kecemasan pada tingkat sedang yang ditandai oleh rasa sangat lelah, otot tegang, mampu belajar tetapi tidak maksimal, kurang konsentrasi, emosi berubah-ubah atau tidak menentu, gampang menangis, mudah tersinggung, dan mudah marah. Umumnya mahasiswa yang banyak mengalami kecemasan ini yang berjenis kelamin perempuan (Tola'ba, Merlin and Sumari, 2022).

Selain faktor tersebut, kecemasan yang dihadapi mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran online selama pandemi Covid-19 juga disebabkan oleh faktor tempat menetap. Dari hasil riset terhadap mahasiswa yang berada di Jawa Timur ditemukan fakta bahwa 52, 8 % mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih selama melaksanakan pembelajaran online adalah yang berdomisili di perkotaan. Di luar jumlah persentase tersebut sebanyak 47, 2% mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih adalah mahasiswa dari

berbagai kampus di Jawa Timur yang menetap di pedesaan (Mustakim and Astutik, 2022). Secara tidak langsung, temuan-temuan tersebut menegaskan pembelajaran online, terutama sejak masa pandemi Covid-19 tidak sepenuhnya berdampak positif terhadap siswa dan mahasiswa, melainkan juga mendatangkan dampak negatif. Dampak negatif yang paling kentara adalah terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti mengalami tingkat kecemasan berlebih.

11.4.3. Kesenian sosial di dunia nyata

Kesenian di dunia nyata merupakan bagian dari gejala gangguan psikologis yang dikenal dengan istilah kesepian sosial (social loneliness). Kesenian sosial merupakan rasa kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi ke dalam dunia nyata dimana dirinya berada, merasa tidak bisa tidak terlibat dalam kelompok masyarakat dimana realita menuntut dirinya memiliki rasa kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, serta peran sosial yang sama dengan orang lain. Kesenian sosial dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti, kehilangan pekerjaan, berpindah rumah, mengalami diskriminasi sosial, serta tidak memiliki kelompok atau komunitas yang dirasa satu pemikiran (Hidayati, 2015). Dalam perkembangannya, adiksi sosial media pada akhirnya dapat berdampak lagi pada munculnya rasa kesepian sosial di dunia nyata. Sebuah riset sangat menarik telah dilakukan pada tahun 2020 terhadap 120 orang jurusan Teknik di Universitas Mercu Buana. Riset tersebut menelusuri skala rasa kesepian sosial mahasiswa dalam kaitannya dengan penggunaan internet bermasalah. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan mahasiswa di jurusan tersebut terhadap internet bermasalah berdampak terhadap gangguan psikologis rasa kesepian dengan persentase 52%. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa kesepian dengan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa, sekaligus menunjukkan ketergantungan pada dunia maya berdampak terhadap kesepian sosial (Rini, Abdullah and Rinaldi, 2020).

Pembelajaran *online* di masa COVID-19 berlangsung saat kehidupan masyarakat telah berada pada abad ke-21 yang sarat dengan kemajuan teknologi informasi. Hal ini menyebabkan pertukaran informasi menjadi sangat cepat. Demikian juga dalam hal komunikasi antar manusia menjadi tanpa batas. Dalam dunia pendidikan, hal ini berdampak terhadap ketersediaan berbagai cara untuk memberikan akses, pemeratakan, serta mengoptimalkan pemanfaatan sumber-sumber pembelajaran yang ada. Salah satu realisasinya adalah dalam pembelajaran *online*. Pembelajaran *online* memberikan kesempatan luas kepada siswa, mahasiswa, guru, dan dosen untuk memanfaatkan berbagai sumber belajar yang berbasis teknologi internet dan teknologi komputer. Di satu sisi, memberikan kontribusi positif, namun di sisi lain luasnya kesempatan akses tersebut bisa berakibat negatif. Akibat negatif adalah munculnya ketergantungan dan kenyamanan interaksi di dunia maya secara berkelanjutan yang bisa berdampak terhadap kesepian sosial di dunia nyata.

Tidak dapat disangkal, tingkat kemampuan literasi digital siswa yang tinggi saat terlibat secara berkelanjutan dalam pembelajaran *online* akan berdampak pada penggunaan internet bermasalah. Bentuk penggunaan internet bermasalah yaitu kecanduan media sosial untuk berbagai aktivitas secara *online*. Kecanduan tersebut membawa seseorang dalam pemakaian internet yang kompulsif sehingga berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Gangguan kesehatan mental pada pengguna internet secara berlebihan adalah ketergantungan kenyamanan pada interaksi dunia maya dan merasa sepi dalam dunia nyata. Rasa sepi dapat ditimbulkan oleh anggapan tidak ada orang atau kelompok tertentu di lingkungan dunia nyata yang seide, mau menerima pemikiran, obsesi, dan berbagai keluhan pribadinya, seperti halnya yang ditemukan di dunia maya. Anggapan seperti ini akhirnya akan membawa seseorang menarik diri dari lingkungannya dan cenderung menganggap bahwa dunia ideal adalah komunikasi melalui media sosial di dunia maya.

Kaitan antara kesepian sosial di dunia nyata dengan ketergantungan pada pemakaian internet tidak dapat diartikan sebagai gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh adanya jaringan internet. Lebih dari itu, kesepian sosial tersebut berkait dengan ketergantungan pada fitur-fitur atau platform digital yang menggunakan layanan jaringan internet. Kondisi ini dapat bermula dari pemakaian internet sebagai sarana komunikasi online dengan durasi 3 sampai 5 jam sehari. Tingginya frekuensi pemakaian internet untuk keperluan aktivitas *online* (termasuk pembelajaran *online*) dengan sendirinya akan menumbuhkan rasa nyaman dan rasa senang yang tidak terkontrol. Rasa nyaman dan kesenangan itu akan muncul karena adanya kesesuaian antara keinginan pribadi dengan tanggapan yang diperoleh dari mitra komunikasi di jejaring media sosial. Namun rasa nyaman sebaliknya akan berganti dengan rasa sedih atau murung jika kondisi diri yang bersangkutan di dunia nyata dan unggahan mitra komunikasinya di dunia maya sangat kontras. Kondisi itu dengan sendirinya akan menimbulkan rasa kesepian, rasa sedih, perasaan murung, perasaan tidak puas, bahkan apatis yang berkelanjutan (Krisnadi and Adhandayani, 2022).

Hubungan antara belajar *online* dengan rasa kesepian yang dialami oleh siswa dan mahasiswa telah menjadi perhatian serius banyak pihak sejak masa pandemi Covid-19 melanda di berbagai negara. Banyak studi ilmiah telah dilakukan oleh peneliti di berbagai negara untuk mengetahui akar permasalahan rasa sepi sosial yang dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Misalnya dalam studi tentang kesepian sosial yang dialami oleh mahasiswa di Inggris, ditemukan banyak faktor penyebabnya. Faktor penyebab tersebut diantaranya stres akademik, *stres ekspektasi*, *performa relatif*, kesendirian, identitas sosial, kondisi hidup, kekhawatiran finansial, diskriminasi yang dirasakan, korban dunia maya, kecemasan, dan menyakiti diri sendiri. Temuan akhir penelitian tersebut menyatakab bahwa perasaan kesepian sosial secara konsisten muncul sebagai prediktor terkuat dari kesehatan mental yang buruk di kalangan

mahasiswa universitas di Inggris (McIntyre *et al.*, 2018). Temuan tersebut membuktikan bahwa selain faktor identitas sosial, stress akademik telah menjadi bagian dari penyebab munculnya kesepian sosial secara tetap pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian.

Dikaitkan dengan proses pembelajaran *online* selama masa pandemi Covid-19, praktiknya pun dapat memicu gangguan kesehatan mental kesepian sosial pada siswa dan mahasiswa jika konten belajar *online* mendatangkan stres secara akademis. Gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor itu mencerminkan pentingnya bagi peserta didik mendapatkan sarana untuk mengungkapkan tekanan emosional agar tidak menimbulkan dampak yang bersifat tetap. Riset lainnya yang dilakukan terhadap mahasiswa di Jerman juga mengungkapkan fakta kesepian sosial dialami oleh mahasiswa secara tetap dan berkelanjutan. Persentase kesepian yang dialami berada pada tingkat sedang sampai berat dengan angka 35, 6%. Faktor penyebabnya antara lain ketidakpuasan karena social distancing selama masa pandemi Covid-19 yang dianggap tidak mendukung dalam pelaksanaan proses belajar *online* yang menuntut kemandirian (Cahyadi and Setiawan, 2021), (Diehl *et al.*, 2018).

11.5. Penutup

Pembelajaran *online* menjadi kebutuhan mendesak di berbagai negara di dunia sejak terjadi pandemi Covid-19. Upaya memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19 melalui kebijakan social distancing merupakan alasan mendasar yang mengiringi penggantian peran belajar tatap muka oleh pembelajaran secara online. Meski begitu, dalam sejarahnya pembelajaran online telah dimulai sejak pertengahan abad ke-18 dalam bentuk penerapan teknologi sederhana yaitu belajar jarak jauh. Sejalan dengan peralihan zaman, belajar jarak jauh berkembang menjadi mobile learning berbasis perangkatkomunikasi bergerak seperti komputer. Pada taraf teknologi yang sangat berkembang saat ini, belajar dengan konsep m-learning terwujud menjadi online learning dengan

berbantuan jaringan internet, platform digital, seperti aplikasi *Zoom*, *Google Meet*, *Microsoft Teams*, dan *website e-learning*. Online learning dengan konsep ini pada akhirnya memunculkan variasi yang lebih spesifik dan berbeda sesuai kebutuhan kelompok tertentu seperti, *e-learning*, *blended learning*, atau *hybrid learning*.

Banyak kemudahan berdampak positif dari pembelajaran online yang diperoleh oleh dosen, guru, mahasiswa, dan siswa. Pembelajaran online mengakrabkan semua peserta belajar dengan teknologi digital yang dapat dijangkau dari berbagai tempat dan waktu. Peran dosen dan guru juga dapat berganti menjadi fasilitator dan evaluator yang berarti memberikan akses belajar mandiri secara lebih luas kepada siswa dan mahasiswa. Untuk itu dibutuhkan peserta belajar *online* yang lebih kreatif dan mampu berpikir kritis untuk menemukan jawaban atas berbagai materi belajar yang berbentuk digital. Akan tetapi, patut disadari pembelajaran *online* yang berlangsung secara terus menerus juga berdampak buruk terhadap kesehatan mental peserta belajar. Dari beberapa penelitian di Indonesia dan negara lain membuktikan pembelajaran *online* berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Dampak negatif tersebut di antaranya peserta belajar dapat mengalami adiksi atau ketergantungan kepada teknologi internet secara berlebihan, mengalami kecemasan berlebih (termasuk di dalamnya kasus stress akademik), dan kesepian sosial (*social loneliness*) di dunia nyata. Kasus-kasus mental tersebut seyogyanya dapat menjadi perhatian semua pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, mengingat proses belajar membutuhkan motivasi yang didukung oleh kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2021) 'Dampak Psikologis Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Di Min 1 Sumenep', *Jurnal Pusaka*, 11(2), pp. 53–61. doi: 10.35897/ps.v11i2.655.
- Anderson, T. (Ed) (2004) *The Theory And Practice Of Online Learning*. Second Edi. Edited by Terrry Anderson. Canada: AU Press.
- Belawati, T. (2019) *Pembelajaran Online*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Budysan, T. and Sidjaja, F. F. (2019) 'Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Surabaya', *Jurnal Eperientia*, 7(1), pp. 31–41. Available at: <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/27539/101301125.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Cahyadi, A. and Setiawan, A. (2021) 'Pembelajaran Daring dan Konsekuensinya Pada Kesepian Siswa: Tinjauan Literatur', *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), p. 14. doi: 10.35931/am.v6i1.712.
- Dhull, I. and MS.Sakshi (2017) 'Online learning', *International Educationa & Research Journal*, 3(8), pp. 87–89.
- Diehl, K. *et al.* (2018) 'Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). doi: 10.3390/ijerph15091865.
- Diferiansyah, O., Septa, T. and Lisiswanti, R. (2016) 'Gangguan cemas menyeluruh', *Jurnal Medula Unila*, 5(2), pp. 63–68.
- Dong, H. *et al.* (2020) 'Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic', *Frontiers in Psychiatry*, 11(September). doi:

10.3389/fpsyt.2020.00751.

- Hapsari, S. A. and Pamungkas, H. (2019) 'Pemanfaatan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Online Di Universitas Dian Nuswantoro', *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(2), pp. 225–233. doi: 10.32509/wacana.v18i2.924.
- Hidayati, D. S. (2015) 'Self Compassion dan Loneliness', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(1), pp. 1–27.
- Horvitz, B. S. (2007) 'N. Dabbagh and B. Bannan-Ritland, Online Learning: Concepts, Strategies, and Application', *Educational Technology Research and Development*, 55(6), pp. 667–669. doi: 10.1007/s11423-007-9071-4.
- Jayanti, D. *et al.* (2022) 'Media dan Respons Siswa dalam Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19', *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 4(1). doi: 10.23917/bppp.v4i1.19427.
- Krisnadi, B. and Adhandayani, A. (2022) 'Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian?', *JCA of Psychology*, 3(1), pp. 47–55. Available at: <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>.
- Kurniawati, R. (2022) 'Analisis Pembelajaran Online Pada Awal Pandemi Covid-19 Ratna', *Jurnal Pendidikan*, 10(2), pp. 286–298.
- Lin, M. P. (2020) 'Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), pp. 1–12. doi: 10.3390/ijerph17228547.
- Lindasari, S. W., Nuryani, R. and Sukaesih, N. S. (2021) 'Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19', *Jnc*, 4(2), pp. 130–137.

- McIntyre, J. C. *et al.* (2018) 'Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness', *Journal of Mental Health*, 27(3), pp. 230–239. doi: 10.1080/09638237.2018.1437608.
- Mustakim, Y. and Astutik, E. (2022) 'KECEMASAN MAHASISWA SELAMA STUDY FROM HOME (SFH) BERDASARKAN TEMPAT TINGGAL Study Anxiety Level during Study from Home (SFH) by Regional Origin PENDAHULUAN Pada bulan maret awal Presiden Jokowi mengkonfirmasi terjadinya masyarakat yang terkenapositif', *Jurnal of Community Mental and Public Policy*, 5(1), pp. 19–28.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R. and Dundu, A. E. (2021) 'Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), p. 251. doi: 10.35790/jbm.13.3.2021.31957.
- Rini, E. S., Abdullah, M. and Rinaldi, M. R. (2020) 'Kesepian Dan Penggunaan Internet Bermasalah Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 11(2), pp. 228–238. doi: 10.24036/rapun.v11i2.
- Riyana, C. (2015) *Produksi Bahan Pembelajaran Berbasis Online, Modul Pembelajaran Universitas Terbuka Tangerang Selatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sakerebau, J. (2018) 'Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran', *BIA;jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 1(1), pp. 96–111.
- Septania, S. and Proborini, R. (2020) 'Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z', *Analitika*, 12(2), pp. 138–147. doi: 10.31289/analitika.v12i2.4175.
- Septian Nurul Istiqomah, Muh. Nur Rochim Maksum, A. T. N. (2022) 'Dampak Perkuliahan Daring Pada Kondisi

Psikologis Mahasiswa', *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, pp. 232–241.

Sumantri, A. et al. (2020) *Booklet pembelajaran daring, Direktorat Jenderal Pendidikan tTinggi Kemendikbud RI*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.

Tola'ba, Y., Merlin, M. and Sumari, M. (2022) 'Dampak Metode Pembelajaran Daring Terhadap Kecemasan Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid 19', *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), pp. 24–30. doi: 10.56742/nchat.v2i1.30.

Winston, J., Citraningtyas, T. and Ingkiriwang, E. (2021) 'Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran', *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(3), pp. 197–202. doi: 10.36452/jkdoktmeditek.v27i3.2177.

BAB 12

DAMPAK HOAX DALAM INTERNET

Oleh Moh Safii

12.1. Pengantar Hoax dan Internet

Hoax atau berita bohong menjadi salah satu masalah besar yang muncul di era internet. Hoax bisa tersebar dengan sangat cepat dan luas di internet, bahkan bisa menjadi viral dalam waktu yang singkat. Hoax sendiri memiliki dampak yang sangat berbahaya, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Hoax adalah sebuah informasi atau berita yang sengaja dibuat atau disebarluaskan dengan tujuan menipu atau menyesatkan orang lain. Internet telah membawa perubahan besar bagi cara kita mengakses, memproses, dan menyebarkan informasi. Sebagai sebuah jaringan global, internet memungkinkan kita untuk mengakses informasi dari berbagai sumber di seluruh dunia(Sharma, 2023a). Namun, internet juga membawa risiko yang besar, salah satunya adalah penyebaran informasi palsu atau yang sering disebut dengan hoax.

Hoax atau informasi palsu dapat membahayakan masyarakat dan mengganggu kehidupan sosial. Hoax dapat membuat masyarakat menjadi panik atau takut, serta memicu konflik atau kekerasan(Thie et al., 2023). Dalam beberapa kasus, hoax bahkan dapat mengancam keselamatan publik dan mengakibatkan kerusakan fisik atau keuangan yang besar. Internet telah mempermudah penyebaran hoax. Dengan hanya beberapa klik, informasi palsu dapat dengan cepat disebarkan ke ribuan atau bahkan jutaan orang. Internet juga membuat informasi yang palsu menjadi lebih sulit dibedakan dari informasi yang benar, karena informasi palsu dapat disamarkan dengan cara yang sangat rapi dan meniru format atau gaya dari sumber yang dapat dipercaya(Sharma, 2023b).Salah satu faktor

yang membuat internet menjadi lingkungan yang subur bagi penyebaran hoax adalah kurangnya regulasi dan pengawasan. Internet memberikan kebebasan yang besar bagi penggunanya, tetapi kebebasan ini juga berarti bahwa siapa saja dapat membuat dan menyebarkan informasi tanpa batasan atau pengawasan yang ketat(Noguera-Vivo et al., 2023). Oleh karena itu, internet juga menjadi sarana bagi para penyebar hoax untuk menyebarkan informasi palsu tanpa banyak hambatan.

Selain itu, internet juga memberikan keuntungan bagi para penyebar hoax dalam hal jangkauan. Dalam waktu yang sangat singkat, informasi palsu dapat disebarkan ke seluruh dunia dan dapat diakses oleh siapa saja. Hal ini berbeda dengan cara penyebaran informasi di era sebelum internet, di mana penyebaran informasi masih terbatas oleh waktu dan jarak. Untuk mengatasi penyebaran hoax di internet, kita harus meningkatkan pemahaman kita tentang cara membedakan antara informasi yang benar dan informasi yang palsu. Kita harus selalu melakukan verifikasi terhadap informasi yang kita terima sebelum menyebarkannya ke orang lain. Kita juga harus mengembangkan kritisitas dan skeptisisme dalam menyikapi informasi yang kita terima di internet.

Selain itu, pihak-pihak yang bertanggung jawab atas penyediaan layanan internet juga perlu ikut bertanggung jawab dalam meminimalisir penyebaran hoax di internet. Pihak-pihak ini harus bekerja sama dengan pihak-pihak lain seperti pemerintah, media, dan masyarakat sipil untuk mengembangkan solusi yang efektif dalam mengatasi penyebaran hoax di internet(Dearden & Baron, 2023). Para pakar dalam berbagai disiplin ilmu memiliki definisi yang hampir sama mengenai hoax(Butar Butar, 2023). Berikut adalah beberapa definisi hoax menurut para pakar:

1. Menurut Definisi hukum Indonesia, hoax adalah informasi yang disebarkan dengan tujuan menyesatkan orang lain atau merusak reputasi seseorang atau kelompok;

2. Menurut Definisi Oxford, hoax adalah informasi palsu atau tidak benar yang disebarakan dengan tujuan menipu atau menyesatkan orang lain;
3. Menurut Definisi Cambridge, hoax adalah informasi yang dibuat dengan sengaja untuk menipu orang lain dan membuat mereka percaya pada sesuatu yang tidak benar;
4. Menurut Definisi Wikipedia, hoax adalah informasi palsu atau tidak benar yang disebarakan dengan tujuan menyesatkan orang lain atau merusak reputasi seseorang atau kelompok.

Dari definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa hoax adalah sebuah informasi atau berita palsu yang disebarakan dengan tujuan menyesatkan atau menipu orang lain, atau bahkan merusak reputasi seseorang atau kelompok. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk memeriksa kebenaran sebuah informasi sebelum membagikannya ke orang lain, terutama di era internet yang penuh dengan informasi yang belum tentu akurat (Palito et al., 2023). Hoax atau berita bohong tidaklah hal yang baru, dan telah ada sejak zaman dahulu kala. Meskipun istilah "hoax" sendiri baru muncul di era modern, praktik menyebarkan informasi palsu untuk tujuan tertentu telah dilakukan oleh manusia sejak ribuan tahun yang lalu. Dalam tulisan ini, akan dibahas sejarah hoax dari zaman kuno hingga zaman modern.

Pada zaman kuno, hoax biasanya digunakan untuk tujuan politik atau untuk meraih keuntungan pribadi. Salah satu contoh hoax yang terkenal adalah Cerita Troya, yang diceritakan dalam Iliad dan Odyssey karya Homer (Yuningsih, 2023). Cerita ini mengisahkan tentang perang antara Yunani dan Troya, namun belakangan diketahui bahwa sebagian besar cerita tersebut adalah fiksi belaka. Tujuan dari cerita ini adalah untuk mempromosikan kekuatan dan kehebatan bangsa Yunani.

Di zaman Renaissance, hoax mulai digunakan untuk tujuan hiburan. Contohnya adalah kasus "mermaid" yang terjadi di abad ke-16, di mana seorang nelayan mengklaim menemukan

seekor putri duyung yang masih hidup. Namun, ketika diperiksa, ternyata putri duyung tersebut hanya boneka yang dibuat oleh seorang seniman(Afdal et al., 2023).

Pada abad ke-19, hoax mulai digunakan untuk tujuan jurnalistik. Salah satu contohnya adalah kasus Great Moon Hoax pada tahun 1835, di mana sebuah surat kabar Amerika Serikat menyebarkan berita palsu tentang adanya kehidupan di bulan. Berita tersebut mendapat perhatian yang besar dan menjadi viral, namun akhirnya diketahui sebagai sebuah kebohongan(Dharmansyah et al., 2023).

Di era modern, hoax semakin meluas dengan adanya teknologi internet dan media sosial. Hoax bisa dengan mudah disebarkan dan dapat menyebar dengan cepat di seluruh dunia. Salah satu contohnya adalah kasus "Pizzagate" pada tahun 2016, di mana seorang pria menyerang sebuah restoran pizza di Washington DC dengan senjata api, karena ia percaya bahwa restoran tersebut merupakan pusat perdagangan anak(Ellyda Retpitasari, 2023).

12.2. Karakteristik Informasi Hoax

Informasi hoax memiliki ciri-ciri tertentu yang dapat membantu kita membedakannya dari informasi yang benar atau asli. Beberapa ciri informasi hoax antara lain:

1. Tidak memiliki sumber yang jelas Informasi hoax biasanya tidak memiliki sumber yang jelas dan dapat diverifikasi. Informasi tersebut mungkin hanya disebarkan oleh seseorang secara langsung atau melalui media sosial tanpa ada tautan ke sumber informasi yang dapat dipercaya. Informasi hoax seringkali tidak memiliki sumber yang jelas dan terpercaya(Alfarisi & Setiawan, 2023). Mereka juga sering tidak memiliki data atau fakta yang lengkap dan akurat;
2. Terlalu bagus untuk menjadi kenyataan. Informasi hoax seringkali terdengar terlalu bagus untuk menjadi kenyataan. Informasi tersebut mungkin menjanjikan hal-hal yang terlalu baik untuk menjadi kenyataan, seperti

obat yang bisa menyembuhkan semua penyakit atau tawaran pekerjaan dengan gaji yang sangat tinggi tanpa pengalaman kerja;

3. Terlalu provokatif atau kontroversial. Informasi hoax seringkali bersifat provokatif atau kontroversial. Hal ini dimaksudkan untuk menarik perhatian dan memancing reaksi emosi dari pembaca. Informasi tersebut mungkin menyebarkan berita palsu tentang isu-isu sensitif atau mengandung kata-kata yang menyerang atau menghina kelompok tertentu(Darmawan et al., 2023);
4. Tidak memiliki fakta yang valid. Informasi hoax seringkali tidak memiliki fakta yang valid dan dapat diverifikasi. Informasi tersebut mungkin hanya berisi klaim atau rumor yang tidak didukung oleh bukti yang jelas dan dapat dipercaya;
5. Seringkali tersebar secara cepat. Informasi hoax seringkali tersebar dengan cepat di media sosial atau platform online lainnya. Hal ini dapat disebabkan oleh keinginan orang untuk mendapatkan informasi yang terbaru dan menarik, atau karena adanya dorongan dari pihak-pihak tertentu untuk menyebarkan informasi tersebut dengan cepat;
6. Tidak konsisten dengan informasi resmi. Informasi hoax seringkali tidak konsisten dengan informasi resmi atau yang diterima secara umum. Mereka juga seringkali bertentangan dengan pandangan atau opini dari sumber terpercaya dan terverifikasi;
7. Mengandung kebencian, kekerasan, atau diskriminasi. Informasi hoax seringkali mengandung kebencian, kekerasan, atau diskriminasi terhadap kelompok atau individu tertentu. Mereka juga dapat memicu konflik dan kekerasan;
8. Mengandung banyak kesalahan tata bahasa atau ejaan. Informasi hoax seringkali mengandung banyak kesalahan tata bahasa atau ejaan, yang dapat menjadi indikator bahwa informasi tersebut tidak ditulis dengan benar dan tidak diproduksi oleh sumber yang terpercaya.

Informasi hoax dapat memiliki beberapa dimensi yang dapat membantu kita memahami dampaknya terhadap masyarakat dan lingkungan sosial. Beberapa dimensi tersebut antara lain:

- a) Dimensi sosial. Informasi hoax dapat mempengaruhi opini publik dan menyebarkan kebencian serta diskriminasi terhadap kelompok tertentu. Hal ini dapat memicu konflik sosial, ketidakpercayaan antara masyarakat, serta kerugian ekonomi dan politik;
- b) Dimensi politik. Informasi hoax dapat digunakan untuk kepentingan politik seperti untuk mempengaruhi opini publik atau mengalihkan perhatian dari isu-isu yang sebenarnya penting. Informasi hoax juga dapat digunakan untuk menjatuhkan lawan politik dan memperoleh dukungan dari masyarakat;
- c) Dimensi ekonomi. Informasi hoax dapat memberikan dampak yang besar terhadap perekonomian seperti menurunkan nilai saham, mempengaruhi kebijakan bisnis, serta merugikan perusahaan atau organisasi tertentu;
- d) Dimensi psikologis. Informasi hoax dapat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis masyarakat. Hal ini dapat terjadi ketika informasi hoax menyebar dan membuat masyarakat merasa takut, cemas, atau khawatir tanpa alasan yang jelas;
- e) Dimensi teknologi. Informasi hoax dapat menyebar dengan cepat melalui teknologi digital seperti media sosial dan pesan instan. Hal ini memicu adanya kemungkinan lebih banyak orang terpapar informasi hoax, dan sulit bagi mereka untuk membedakan antara informasi yang benar dan yang palsu.

Tidak ada keuntungan yang seharusnya didapatkan dengan mengubah informasi menjadi hoax. Praktik mengubah informasi menjadi hoax justru dapat membahayakan masyarakat dan lingkungan sosial secara luas. Beberapa orang atau kelompok tertentu mungkin menganggap bahwa mengubah informasi

menjadi hoax dapat memberikan keuntungan dalam beberapa hal, seperti:

- 1) Mendapatkan keuntungan finansial. Mengubah informasi menjadi hoax dapat menghasilkan uang melalui klik iklan atau penjualan produk atau layanan yang berhubungan dengan informasi tersebut. Namun, cara ini jelas tidak etis dan hanya merugikan masyarakat dan lingkungan sosial;
- 2) Meningkatkan popularitas atau pengaruh. Mengubah informasi menjadi hoax dapat meningkatkan popularitas atau pengaruh seseorang atau kelompok tertentu di media sosial atau dunia maya. Namun, popularitas semacam ini didapatkan dengan cara yang merugikan orang lain dan tidak bermanfaat secara nyata;
- 3) Mempengaruhi opini publik. Mengubah informasi menjadi hoax juga dapat digunakan untuk mempengaruhi opini publik dan mencapai tujuan tertentu, seperti mengalahkan lawan politik atau mengubah kebijakan publik. Namun, cara ini jelas tidak etis dan merugikan masyarakat secara luas.

Pesan-pesan yang dapat dijadikan hoax memiliki beberapa karakteristik yang memudahkan orang untuk menyebarkan dan mempercayainya. Berikut ini adalah beberapa karakteristik pesan yang dapat dijadikan hoax:

- a) Sensasional dan kontroversial. Pesan hoax seringkali memiliki judul atau isi pesan yang sensasional dan kontroversial. Pesan-pesan semacam ini cenderung menarik perhatian orang dan membuat mereka ingin berbagi pesan tersebut dengan orang lain;
- b) Tidak berdasarkan fakta yang terverifikasi. Pesan hoax seringkali tidak memiliki dasar yang kuat dalam fakta yang terverifikasi. Pesan semacam ini seringkali berdasarkan pada asumsi, rumor, atau interpretasi yang salah terhadap informasi yang sudah ada;
- c) Memanfaatkan emosi dan kepercayaan. Pesan hoax seringkali memanfaatkan emosi dan kepercayaan orang

untuk membuat pesan tersebut terlihat lebih meyakinkan. Pesan semacam ini seringkali memanipulasi emosi dan kepercayaan orang untuk membuat pesan tersebut terlihat lebih berharga atau penting;

- d) Memanfaatkan ketidaktahuan dan ketakutan orang. Pesan hoax seringkali memanfaatkan ketidaktahuan dan ketakutan orang untuk membuat mereka percaya pada pesan tersebut. Pesan semacam ini seringkali membuat orang takut atau khawatir, sehingga membuat mereka cenderung untuk mempercayai pesan tersebut;
- e) Memanfaatkan kebutuhan orang untuk membagikan informasi

Pesan hoax seringkali memanfaatkan kebutuhan orang untuk membagikan informasi. Pesan semacam ini seringkali disebarkan dengan pesan yang meminta orang untuk membagikan pesan tersebut ke teman-teman mereka, sehingga pesan tersebut menyebar dengan cepat di media sosial. Hoax seringkali muncul pada momen-momen tertentu yang dapat memicu ketakutan atau kepanikan publik.

Berikut ini adalah beberapa momen di mana hoax seringkali masif dilakukan:

- 1) Krisis kesehatan global. Pada saat terjadinya krisis kesehatan global seperti pandemi COVID-19, hoax seringkali digunakan untuk menyebarkan informasi palsu tentang penyebaran virus, pengobatan yang tidak teruji, atau konspirasi tentang asal usul virus tersebut;
- 2) Pemilu atau kampanye politik. Pada saat menjelang pemilu atau kampanye politik, hoax seringkali digunakan untuk menyebarkan informasi palsu tentang kandidat atau partai politik tertentu. Hoax semacam ini dapat mempengaruhi opini publik dan hasil pemilihan;
- 3) Bencana alam atau kecelakaan besar. Pada saat terjadinya bencana alam atau kecelakaan besar seperti gempa bumi, tsunami, atau kecelakaan pesawat, hoax seringkali digunakan untuk menyebarkan informasi palsu

tentang jumlah korban, penyebab bencana, atau upaya penyelamatan;

- 4) Peristiwa terorisme. Pada saat terjadinya peristiwa terorisme, hoax seringkali digunakan untuk menyebarkan informasi palsu tentang pelaku atau motif dari serangan tersebut. Hoax semacam ini dapat memicu ketakutan dan kepanikan public;
- 5) Peristiwa penting atau kontroversial. Pada saat terjadi peristiwa penting atau kontroversial seperti aksi demonstrasi atau insiden kekerasan, hoax seringkali digunakan untuk menyebarkan informasi palsu tentang peristiwa tersebut. Hoax semacam ini dapat memperkeruh situasi dan mempengaruhi opini publik.

12.3. Dampak Informasi Hoax

Hoax atau informasi palsu telah menjadi masalah yang sangat serius dalam kehidupan manusia saat ini. Dalam era informasi yang semakin berkembang pesat seperti sekarang, penyebaran informasi yang salah atau hoaks semakin banyak dan semakin mudah dilakukan. Dampak dari penyebaran informasi palsu ini dapat sangat merugikan kehidupan manusia dalam berbagai aspek, baik secara individu maupun sosial.

Dalam aspek individu, penyebaran informasi palsu dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan manusia. Hoax mengenai kesehatan dapat membuat orang menjadi panik atau takut dan mengambil tindakan yang tidak perlu atau bahkan berbahaya untuk kesehatannya. Misalnya, informasi palsu mengenai pengobatan alternatif yang dapat menyembuhkan suatu penyakit dapat mengakibatkan seseorang menolak pengobatan medis yang sebenarnya dapat menyelamatkan nyawanya.

Selain itu, informasi palsu juga dapat berdampak pada keuangan dan ekonomi seseorang. Hoax mengenai investasi atau bisnis yang menjanjikan keuntungan besar dapat mempengaruhi seseorang untuk mengambil risiko besar dalam berinvestasi atau berbisnis, sehingga mengakibatkan kerugian finansial yang besar. Hoax tentang produk atau bisnis dapat mempengaruhi

keputusan pembelian konsumen, yang dapat mengurangi penjualan atau merugikan reputasi perusahaan. Hal ini dapat mengakibatkan kerugian finansial dan bahkan berdampak pada lapangan pekerjaan.

Dalam aspek sosial, penyebaran informasi palsu juga dapat berdampak pada masyarakat secara luas. Hoax yang beredar di media sosial atau platform digital lainnya dapat mempengaruhi pandangan dan sikap masyarakat terhadap suatu isu atau kelompok tertentu. Hoax dapat memicu konflik sosial, perpecahan, dan bahkan kekerasan. Selain itu, hoaks juga dapat merusak reputasi individu, perusahaan, atau institusi publik. Informasi palsu mengenai suatu perusahaan atau institusi publik dapat merusak citra dan kepercayaan masyarakat terhadap lembaga tersebut, sehingga dapat berdampak pada kinerja dan pengaruh lembaga tersebut dalam masyarakat.

Dampak dari penyebaran informasi palsu juga dapat mempengaruhi demokrasi dan kebijakan publik. Hoax mengenai pemilu atau isu politik dapat mempengaruhi pandangan dan pilihan masyarakat dalam memilih pemimpin atau kebijakan publik. Hal ini dapat mengancam stabilitas dan keamanan negara.

12.4. Upaya menyelesaikan Informasi Hoax

Upaya menyelesaikan masalah hoax merupakan isu yang kompleks dan memerlukan solusi yang holistik dari berbagai bidang. Berikut beberapa upaya menyelesaikan hoax yang dapat dilakukan berdasarkan riset jurnal:

1. Pendidikan dan literasi media. Pendidikan dan literasi media dapat membantu masyarakat untuk memahami dan mengidentifikasi informasi yang benar dan palsu. Berbagai program dan pelatihan dapat diberikan untuk meningkatkan literasi media masyarakat;
2. Peran media sosial dan platform digital. Media sosial dan platform digital memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi. Platform-platform tersebut

- dapat mengambil tindakan untuk memeriksa dan memfilter informasi yang salah atau tidak terverifikasi;
3. Kolaborasi antara media mainstream dan media alternatif. Kolaborasi antara media mainstream dan media alternatif dapat membantu mengurangi jumlah informasi yang salah dan memperkuat informasi yang benar. Dengan saling berkolaborasi dan berbagi informasi, masyarakat dapat memperoleh informasi yang akurat dan terverifikasi;
 4. Pemerintah dan regulasi. Pemerintah dapat memainkan peran penting dalam mengatasi masalah hoax melalui regulasi dan tindakan hukum. Regulasi harus mencakup sanksi yang tegas bagi pembuat informasi hoax dan platform-platform yang memperbolehkannya;
 5. Kritis dalam membaca dan menyebarluaskan informasi. Setiap individu harus menjadi kritis dalam membaca dan menyebarluaskan informasi. Sebelum membagikan informasi, perlu dipastikan informasi tersebut berasal dari sumber yang terpercaya dan telah diverifikasi;
 6. Keterlibatan masyarakat. Keterlibatan masyarakat dalam pengungkapan informasi hoax dapat membantu mengurangi penyebaran informasi yang salah dan memicu pembuatan informasi yang akurat;
 7. Menerapkan prinsip jurnalisme yang baik. Prinsip jurnalisme yang baik, seperti keakuratan, kejujuran, dan keterbukaan, harus diterapkan dalam setiap laporan berita. Sehingga, jurnalisme dapat memerangi penyebaran informasi palsu dan menghindari terjadinya manipulasi dalam penyampaian berita;
 8. Meningkatkan kontrol kualitas di media. Setiap media harus memiliki standar dan kontrol kualitas yang ketat dalam penyampaian berita. Hal ini meliputi pengecekan fakta dan sumber berita, verifikasi dan validasi informasi, serta menghindari judul yang provokatif atau sensasional;
 9. Melakukan tindakan hukum. Tindakan hukum dapat diambil terhadap individu atau kelompok yang menyebarkan informasi hoax yang merugikan

masyarakat. Hal ini dapat menjadi efek jera dan memberikan efek yang merugikan bagi pelaku.

Dalam memerangi hoax, diperlukan upaya yang holistik dan kolaboratif dari berbagai pihak, mulai dari pemerintah, media, masyarakat, hingga individu secara personal. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi jumlah informasi yang salah dan meningkatkan literasi media masyarakat. Hoax atau informasi palsu telah menjadi masalah yang sangat serius dalam kehidupan manusia saat ini. Dalam era informasi yang semakin berkembang pesat seperti sekarang, penyebaran informasi yang salah atau

Praktik Baik Bermedia Sosial

Berikut ini adalah beberapa cara untuk bermedia sosial yang jauh dari perilaku hoax:

1. Verifikasi informasi sebelum membagikannya. Sebelum membagikan informasi, pastikan bahwa sumbernya terpercaya dan diverifikasi. Cek apakah informasi tersebut berasal dari sumber resmi atau tidak.
2. Tidak terlalu mudah terpancing oleh judul atau narasi yang provokatif. Judul atau narasi yang provokatif biasanya digunakan untuk menarik perhatian dan membuat informasi lebih menarik. Namun, sebelum mempercayai informasi tersebut, pastikan bahwa sumbernya terpercaya dan tidak hanya sekadar membuat sensasi.
3. Jangan mudah terjebak dalam bias konfirmasi. Terkadang kita hanya mencari informasi yang sesuai dengan keyakinan atau pandangan kita, sehingga kita cenderung mengabaikan informasi yang tidak sesuai. Cobalah untuk tetap terbuka terhadap sudut pandang yang berbeda dan mencari informasi dari sumber yang berbeda.
4. Berhati-hati dalam menggunakan kata-kata atau ungkapan yang merendahkan atau menyerang kelompok tertentu. Hindari penggunaan kata-kata yang menyebarkan kebencian atau memprovokasi konflik. Sebagai gantinya, gunakan bahasa yang sopan dan menghormati semua pihak.

5. Jangan menjadi penyebar informasi palsu atau hoax. Sebagai pengguna media sosial, kita juga memiliki tanggung jawab untuk tidak menyebarkan informasi palsu atau hoax. Sebelum membagikan informasi, pastikan bahwa sumbernya terpercaya dan informasi tersebut diverifikasi.
6. Pelajari literasi media dan informasi. Literasi media dan informasi adalah keterampilan yang sangat penting dalam era digital saat ini. Pelajari cara memverifikasi informasi dan mencari sumber yang terpercaya.
7. Laporkan informasi yang merugikan. Jika menemukan informasi yang merugikan, laporkan ke pihak yang berwenang atau platform media sosial terkait. Hal ini dapat membantu mencegah penyebaran informasi yang salah atau berbahaya.

Dalam menggunakan media sosial, kita juga harus selalu mengingat bahwa setiap tindakan yang kita lakukan di media sosial memiliki dampak pada orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, kita harus bertanggung jawab dan berhati-hati dalam menggunakan media sosial untuk menghindari perilaku hoax dan menyebarkan informasi yang salah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., Fikri, M., Neviyarni, N., Iswari, M., Sukmawati, I., Firman, F., Karneli, Y., Mardianto, M., & Hariko, R. (2023). Hoax behavior tendencies among Indonesian students: An analysis during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(1). <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i1.23632>
- Alfarisi, A., & Setiawan, T. (2023). Penyebarluasan Berita Hoax Melalui Media Sosial (Studi Komparatif Pandangan Hukum Positif Indonesia dan Hukum Islam). *Al-Amwal*, 1(1).
- Butar Butar, D. A. (2023). PERILAKU KOMUNIKASI ORANG TUA DALAM MENANGGAPI PENYEBARAN HOAX PADA GRUP CHAT WHATSAPP. *Prosiding Konferensi Nasional Sosial Dan Politik (KONASPOL)*, 1. <https://doi.org/10.32897/konaspol.2023.1.0.2363>
- Darmawan, A. K., Al Wajieh, M. W., Setyawan, M. B., Yandi, T., & Hoiriyah, H. (2023). Hoax News Analysis for the Indonesian National Capital Relocation Public Policy with the Support Vector Machine and Random Forest Algorithms. *Journal of Information Systems and Informatics*, 5(1). <https://doi.org/10.51519/journalisi.v5i1.438>
- Dearden, E., & Baron, A. (2023). Fool's Errand: Looking at April Fools Hoaxes as Disinformation Through the Lens of Deception and Humour. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 13451 LNCS. https://doi.org/10.1007/978-3-031-24337-0_32
- Dharmansyah, D., Darmawati, I., Nasution, L. A., Suparto, T. A., Rohaedi, S., Sulastri, A., & Wahyoe Puspita, A. P. (2023). Penanganan Panic Attack Akibat Hoax Vaksinasi Covid-19 dengan Penyuluhan Kesehatan Berbasis Pendekatan Keluarga. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8323>

- Ellyda Retpitasaki. (2023). Dampak Pemahaman Keagamaan dan Kemampuan Literasi Media Terhadap Sebaran Berita Hoax di Komunitas Surabaya Mengaji. *Mediakita*, 6(2). <https://doi.org/10.30762/mediakita.v6i2.921>
- Noguera-Vivo, J. M., Del Mar Grandío-Pérez, M., Villar-Rodríguez, G., Martín, A., & Camacho, D. (2023). Disinformation and vaccines on social networks: Behavior of hoaxes on Twitter. *Revista Latina de Comunicacion Social*, 2023(81). <https://doi.org/10.4185/RLCS-2023-1820>
- Palito, J., Raila, T. A., Safiranita, T., & Permata, R. R. (2023). The spread of hoax through digital platforms in the perspective of Indonesian cyberlaw. *International Journal of Public Law and Policy*, 9(2). <https://doi.org/10.1504/ijplap.2023.10053504>
- Sharma, K. (2023a). Blockchain: A Hype or a Hoax? In *Blockchain: A Hype or a Hoax?* <https://doi.org/10.1201/9781003225607>
- Sharma, K. (2023b). Blockchain: Is it a hype or a hoax? In *Blockchain*. <https://doi.org/10.1201/9781003225607-1>
- Thie, A., Menger, M. F. S. J., & Faraji, S. (2023). HOAX: a hyperparameter optimisation algorithm explorer for neural networks. *Molecular Physics*. <https://doi.org/10.1080/00268976.2023.2172732>
- Yuningsih, S. (2023). PERAN HUMAS POLRES METRO DEPOK DALAM MENANGANI INFORMASI BERITA HOAX PADA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 2(1). <https://doi.org/10.55681/seikat.v2i1.361>

BAB 13

STRATEGI PENANGANAN PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PERILAKU MANUSIA DI ERA DIGITALISASI

Oleh Galuh Andina Putri, M.Psi.,Psikolog

13.1. Pendahuluan

Era digital memberikan banyak kemudahan akses untuk individu mendapatkan apa yang diinginkan. Seperti pisau bermata dua yang memiliki sisi positif dan negatif sekaligus. Sisi positifnya adalah kehidupan manusia lebih mudah dijalani karena ketersediaan informasi yang sangat luas dan karingan komunikasi yang seperti tiada batas, semua orang bisa terkoneksi. Namun sisi negatif juga perlu diwaspadai jika individu tidak memiliki kemampuan mengendalikan dirinya dengan baik. Segala tantangan yang terbuka di depan harus disikapi dengan bijak dan penuh dengan strategi. Jika individu hanya mengikuti arus yang ada tanpa persiapan dan bekal yang memadai maka kehidupannya dapat hancur dan tenggelam dalam pusaran yang mematikan. Oleh karena itu di bab ini akan dibahas beberapa strategi yang dapat dilakukan agar dapat tetap sehat secara psikologis di era digitalisasi ini.

13.2. Kecenderungan Perilaku Manusia di Era Digitalisasi

Seperti yang dibahas diatas bahwa era digital memiliki dua sisi yang harus dicermati dengan seksama. Segala kemudahan hidup menjadi keuntungan tersendiri namun efek negatif yang dihasilkan dari era ini jika tidak ditangani dengan

baik akan menyebabkan kerusakan dalam hidup individu.
Kerusakan

13.2.1. Gagap Proses

Pembiasaan akses stimulus yang serba cepat dan instan menyebabkan berubahnya pola kognisi, afeksi dan perilaku yang akhirnya menuntut semua serba cepat. Habit terbentuk dari latihan yang berulang dan dalam jangka waktu tertentu. Habit ini seakan sulit dihindari dan akhirnya mempengaruhi bagaimana cara manusia merespon stimulus yang berbeda. Misal, jaringan internet yang sedikit lebih lama dari biasanya akan dapat memancing respon marah yang berlebihan. Makanan yang dipesan secara online datang sedikit terlambat akan direspon dengan komplain yang berlebihan. Manusia sekarang cenderung menuntut segala aspek sangat sempurna, termasuk harus cepat dan mudah didapat, sesuai dengan setiap keinginan. Sebenarnya, jika disadari bahwa alam ini mengajarkan mekanisme proses sepanjang individu memandang. Pagi menjadi malam, kuncup daun membuka, bunga menjadi mekar, kupu pun masih keluar dari kepompongnya. Alam ini masih stabil dengan proses kealamiannya. Namun karena waktu bersama alam semakin minim, individu masa kini lebih sering di depan layar sepanjang hari maka pelajaran proses itu tergerus dengan kencangnya arus digitalisasi jaman. Manusia menjadi lupa bahwa segala sesuatu butuh waktu untuk berproses. Keinginan serba cepat ini jika tidak disadari dan diatur ritmenya maka akan membuat hidup manusia menjadi tidak seimbang.

13.2.2. FOMO (*Fear Of Missing Out*)

Tema-tema yang hadir di hadapan kita membanjiri hari-hari. Segala macam informasi berlari menghampiri kita tanpa kita mencarinya. Berita baik dan buruk memenuhi ruang pikir manusia jaman sekarang. Terlalu liar bacaan-bacaan itu mampir ke layar kita. Hampir semua orang dapat mengakses hal yang sama, bertemu di dunia maya maupun nyata kemudian membahasnya dengan perspektifnya masing-masing dan

bergumul dengan diskusi panjang. Aktivitas sosial manusia akan terus mendorong manusia untuk terus melakukan interaksi sosial dan bertemu kembali membahas tema atau berita yang berbeda. Jika interaksi sosial itu terjadi lantas salahsatu diantara individu-individu tersebut tidak mengetahui apa yang sedang dibicarakan maka kecenderungan secara sosial akan melihat bahwa individu tersebut masuk dalam kategori *out group*. *Out group* adalah jenis kelompok sosial yang memiliki ciri berbeda dari anggota *in group* lainnya. *In Group* adalah jenis kelompok sosial yang memiliki banyak kesamaan ciri (Malloy, 2018).

Setiap individu akan memberikan respon yang berbeda untuk stimulus yang sama. Termasuk ketika dianggap sebagai *out grup* mungkin tidak menjadi masalah bagi sebagian namun sebagian yang lain akan merasa terancam keamanan dan kenyamanannya. Menjadi anggota *in group* adalah kemudahan bertahan hidup karena manusia akan memiliki lebih banyak akses untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan (O'Doherty & Hodgetts, 2019). Kebutuhan yang dimaksud tidak selalu langsung mengarah pada kebutuhan dasar fisik namun juga bisa kebutuhan afiliasi, kebutuhan identitas diri, harga diri dan lain-lain (Chaiken & Trope, 1999). Manusia sebagai makhluk sosial tentu membutuhkan manusia lain. Namun jika manusia selalu bergantung pada manusia lain, ia tidak dapat secara mandiri mengurus hidupnya dan itu akan mengganggu kestabilan mentalnya.

Ketakutan akan tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan diri dari lingkungan sosial tersebut dapat membuat individu berperilaku terus melakukan pencegahan untuk menghindari sakitnya dianggap *out group* (Anton Pelinka, 2009). Pencegahan terhadap hal diatas bisa dilakukan dengan melakukan pencarian berita yang tiada henti sehingga menjadi selalu mengetahui berita *terupdate*.

Trend serba tahu karena arus informasi serba cepat juga mendorong individu mengikuti trend tersebut. Kecenderungan mengikuti trend ini juga didasarkan pada keinginan manusia

untuk merasa aman dan nyaman setelah kebutuhan diri terhadap sosialnya terpenuhi.

13.2.3. Konsumerisme

Memenuhi kebutuhan menjadi hal penting dalam hidup manusia, untuk bertahan hidup. Dengan bekerja maka manusia bisa memiliki modal untuk membelanjakan apa yang dianggapnya penting untuk kehidupan sehari-harinya. Ketika individu ingin membeli sesuatu tentu akan mempertimbangkan beberapa hal, diantaranya akses (jarak, ongkos kirim, pengurusan pengiriman) nilai ekonomi, kebermanfaatan barang, daya tahan, dan lain-lain. Diantara sekian banyak faktor tersebut jika setelah ditimbang tidak cukup menguntungkan maka individu akan mencari alternatif lain untuk dapat memenuhi kebutuhannya, bisa dengan mengganti atau menundanya sampai ia memiliki modal yang cukup untuk mengadakan barang tersebut. Namun sekarang semua hal yang dirasa sulit atau membatasi individu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya itu bisa dengan mudah teratasi.

Perkembangan teknologi yang semakin maju mempengaruhi dunia perekonomian juga. Dalam hal pembuatan produk, marketing sampai pengiriman. Semua tinggal klik, semua bisa datang. Sistem pembayaranpun tidak perlu berjalan kemanapun, tinggal klik maka semua bisa lunas bahkan sekarang platform-platform belanja online memfasilitasi penggunaanya dengan sistem kredit bahkan *pay later*, dan juga fasilitas bebas ongkos kirim. Segala kemudahan yang tersedia tentu memancing hasrat pemenuhan kebutuhan mulai dari yang tingkat primer sampai tersier.

Perubahan prioritas dari primer sampai tersier juga dipengaruhi oleh gencarnya marketing yang ada. Iklan berterbaran menyesuaikan google indeks yang diketik dalam pencarian. Semakin sering individu terpapar konten tertentu maka individu tersebut akan merasa bahwa hal itu penting dalam kehidupannya (Posavac, 2015). Jika konten yang dimaksud adalah iklan dari sebuah produk maka produk tersebut akan

dinilai menjadi penting untuk dimiliki. Cara kerja otak manusia adalah memvalidasi stimulus yang sering diakses. Semakin sering stimulus itu hadir maka stimulus itu akan dianggap penting untuk terus diproses di otak.

13.2.4. Perubahan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah suatu proses penyampaian informasi dari satu individu ke individu yang lain. Komunikasi interpersonal akan dinilai efektif jika individu memiliki kompetensi interpersonal yang baik (Wulandari & Rahmi, 2018). Ciri-ciri individu memiliki kompetensi interpersonal yang baik adalah 1) memiliki kemampuan berinisiatif, yaitu kemampuan untuk memulai sebuah komunikasi atau hubungan tertentu. 2) memiliki kemampuan bersikap terbuka, yaitu kemampuan untuk berinteraksi agar dikenal oleh orang lain atau lingkungan barunya. 3) memiliki kemampuan bersikap asertif, yaitu mampu menyampaikan gagasan/ide, perasaan dengan cara yang baik dan dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mempertahankan hak-haknya dengan tepat. 4) kemampuan memberikan dukungan emosional, yaitu kemampuan menenangkan dan memberi rasa nyaman kepada orang lain ketika orang lain sedang berada pada kondisi yang buruk atau tertekan. 5) kemampuan mengatasi konflik yaitu kemampuan dalam menyambut atau merespon secara positif isyarat penyelesaian konflik yang disampaikan orang lain.

Kelima ciri diatas mendapatkan tantangan yang besar di jaman digitalisasi ini. Di beberapa kasus, individu akan dapat melatih beberapa ciri diatas di era digitalisasi ini, misalnya berpendapat di ruang maya dengan leluasa akan dapat melatih kemampuan asertifnya. Namun hal tersebut tidak cukup efektif ketika dilakukan di dunia nyata bahkan bisa jadi menimbulkan konflik (perihal ini akan dibahas lebih lanjut di poin "Identitas maya").

Era digitalisasi menawarkan segala macam pengalihan perhatian sehingga individu dengan mudah mencari

kenyamanan untuk mendapat kesenangan. Kecepatan akses kesenangan dengan sekali scroll, reward satu arah tanpa harus mengusahakan memberikan feed back, penawaran berbagai kesenangan tanpa harus mengusahakan dengan berat dan lain-lain. Beberapa hal ini kerap mengganggu komunikasi interpersonal antara dua individu, karena pembiasaan dari pengalihan perhatian diatas dapat mereduksi kompetensi interpersonal individu dalam membina komunikasi yang efektif. Sebagai contoh, sudah tidak asing terdapat banyak fenomena ajang silaturahmi namun menjadi ajang sibuk dengan gadget masing-masing, atau bahkan dua orang sedang berbincang namun yang satu sibuk dengan gadgetnya, sebuah keluarga sedang makan malam bersama namun masing-masing tidak berkomunikasi untuk mengisi waktu luang namun semua memegang gadgetnya masing-masing.

13.2.5. Identitas Maya

Dunia maya menyediakan berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan penggunaanya dengan dalih keamanan dan kenyamanan individu. Namun, di sisi lain secara tidak disadari dapat menyebabkan terpantiknya konflik antar individu. Dengan dalih bahwa akun maya ini adalah hak setiap pemilik akunnya maka dengan serta merta pemilik akun merasa berhak berbuat semaunya tanpa memandang nilai sosial dan moral yang selama ini berlaku di masyarakat. Dengan dalih kebebasan berpendapat dan berekspresi telah banyak pihak yang merasa terganggu sehingga menyebabkan luka psikis bahkan sampai mengakibatkan hal traumatis bagi yang lain.

Dunia maya memperluas ruang individu sehingga individu terbiasa untuk bisa berbuat sekehendak inginnya. Tidak lagi mengindahkan ruang oranglain dalam lingkup pikiran dan perasaan. Individu menjadi sangat berani ketika di media sosial namun menjadi pribadi yang berbeda ketika di dunia nyata (Haniza, 2019). Hal ini bisa disebabkan oleh adanya kesempatan memiliki banyak akun palsu untuk eksis di dunia maya. Individu menjadi merasa sangat powerful ketika berada di dunia mayanya karena ia bisa berbuat apa saja dengan resiko yang

minim terdeteksi keaslian identitasnya. Dua sisi hidup yang kontras ini menyebabkan ketidakseimbangan peran sosial yang dijalani.

13.3. Strategi Penanganan Permasalahan Psikologis

Dengan melihat beberapa contoh kecenderungan perilaku di era digitalisasi yang telah dijelaskan diatas dan di bab-bab sebelumnya, maka perlu dicermati bersama bahwa individu membutuhkan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk keluar dari zona bahaya tersebut. Perilaku-perilaku dalam zona bahaya tersebut jika tidak ditangani akan merusak kehidupan individu itu sendiri dan berdampak pada kehidupan sosial yang lebih luas. Kerusakan individu tentu akan mempengaruhi stabilitas kehidupan orang lain. Oleh karena itu perbaikan efektif dapat dimulai dari diri sendiri. Beberapa strategi yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut.

13.3.1. Mengenali Diri Sendiri

Manusia adalah makhluk yang kompleks, luar biasa dan menyimpan banyak potensi kebaikan dan juga memiliki kecenderungan negatif. Potensi kebaikan ini adalah suatu hal yang terpendam, yang dibawa sejak lahir dan harus diaktualisasikan dengan latihan-latihan sehingga menjadi energi yang bisa mendorong manusia menjadi individu yang berkualitas dalam hidupnya. Setiap manusia memiliki segudang potensi-potensi kebaikan ini. Ini hal pertama yang harus diyakini setiap manusia. Manusia juga memiliki daya-daya atau fungsi-fungsi kejiwaan seperti kognitif yang berfungsi untuk berpikir logis, memahami kerangka berpikir rasional dan mempertimbangkan dan memilih keputusan-keputusan yang akan diambil, memahami alasan dibalik terjadinya sesuatu dan masih banyak lagi (Farah & Novianti, 2016). Fungsi afeksi berguna membantu manusia untuk dapat memberikan respon emosi terhadap sesuatu, untuk menerima respon emosi dari pihak di luar dirinya, untuk merasakan dan memberikan kasih sayang, untuk merasakan bahaya sehingga bisa menghindarkan dirinya dari kabinasaan. Disamping segala kebaikan yang dibawa lahir, manusia juga memiliki kecenderungan yang jika

tidak dikendalikan maka akan membawa keburukan. Sebagai contoh, adanya insting hewani yang memberikan dorongan manusia untuk berbuat melampaui batas jika tidak diberikan batasannya. Seperti perilaku serakah, semanya sendiri sehingga berperilaku yang berdampak buruk bagi diri dan orang lain.

Mengenali segala potensi dan kecenderungan yang ada pada diri manusia menjadi senjata awal untuk dapat berkembang secara optimal. Masalah-masalah yang ada di hadapan menjadi tantangan untuk diselesaikan, jika individu mengenali strategi penyelesaiannya maka masalah tersebut akan lebih mudah untuk teratasi dengan efektif. Strategi itu didapat dari bekal pengetahuan individu terhadap dirinya sendiri, semakin individu mengenali potensi-potensi yang dimiliki, maka individu akan dapat lebih baik membuat strategi efektif yang bisa dilakukan. Semakin mengenali kecenderungan-kecenderungan negatif yang dimiliki, akan dapat semakin baik pula pertimbangan antisipasi yang dilakukan individu tersebut.

13.3.2. Mengenali Kebutuhan Diri

Setelah individu mengenali berbagai macam potensi dan kecenderungan kekurangannya, individu akan sampai pada kesadaran bahwa dirinya memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk dipenuhi. Setiap manusia secara bawaan memiliki kebutuhan-kebutuhan ini, bahkan dalam teori psikologi humanistik kebutuhan manusia memiliki tingkatan-tingkatan. Tingkatan yang paling dasar adalah kebutuhan fisik berupa makan, minum, sandang/pakaian, hubungan seksual, dan lain sebagainya. Tingkatan selanjutnya adalah kebutuhan rasa aman, cinta, harga diri kemudian yang berada di tingkatan paling atas adalah aktualisasi diri (Prihartanta, 2015). Jika individu mengenali kebutuhannya dan menyadari gejala-gejala ketika kebutuhan tersebut meminta untuk dipenuhi maka dengan segala pengetahuan akan potensi dan kecenderungan kekurangannya individu akan dapat membuat rencana pemenuhan yang bijaksana berdasarkan pertimbangan nilai-nilai moral dan agama.

Kebutuhan yang tidak terpenuhi akan memberikan respon berupa gejala tidak nyaman, mengusik dan sejenisnya . Jika individu tidak menyadari kebutuhan-kebutuhan dirinya, ia akan sulit untuk mengenali gejala-gejala yang membuatnya merasa tidak nyaman dan tidak memahami apa penyebabnya. Sehingga hal ini bisa menyebabkan individu salah memilih cara untuk memenuhi kebutuhan. Cara yang salah akan membuat kerugian baik pada diri individu tersebut maupun orang lain yang berkaitan secara interaksi sosial.

13.3.3. Meningkatkan Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah perhatian yang diberikan oleh individu terhadap keadaan batinnya sendiri. Perhatian ini bersifat terus menerus dalam arti berjalan secara konsisten. Kesadaran diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia namun perlu dilatih secara berkesinambungan. Semakin terlatih maka kemampuan ini akan bisa menjadi penjagaan diri ketika menghadapi situasi-situasi genting yang terkadang datang secara tiba-tiba. Kesadaran diri adalah dimensi paling dasar dalam pembentukan kecerdasan emosi (Goleman, 2000). Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk menghibur diri, meredakan kecemasan dan kesusahan, mendorong diri untuk melakukan sesuatu, bertahan dalam kondisi sulit, berempati dan menjalin hubungan baik, mengendalikan suasana hati, bangkit dari keterpurukan(Goleman, 2000). Kecerdasan enosi diperlukan oleh individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan hidup yang ada.

Kesadaran diri memiliki tiga dimensi yaitu pertama, kesadaran emosional diri, yaitu kemampuan untuk menyadari kondisi emosi dan suasana hati. Kedua adalah penilaian diri yang akurat, kemampuan individu untuk dapat secara objektif melihat diri dan menilainya dengan data-data yang didapatnya selama ini baik dari orang lain ataupun berdasarkan evaluasinya sendiri. Dua dimensi diatas penting bagi individu untuk menyadari dan mengenali kelebihan serta kekurangan dirinya. Sedangkan dimensi yang ketiga adalah kepercayaan diri, yaitu

rasa percaya terhadap diri sendiri bahwa mampu melakukan apa yang direncanakan dan hasil yang diinginkan dapat dicapai (Kohn & O'Connell, 2002).

Meningkatkan kesadaran diri adalah dengan belajar meningkatkan kemampuan pada ketiga dimensi kesadaran diri diatas. Berlatih secara mandiri dengan perlahan atau mencari bantuan ahli bisa dilakukan. Cara awal yang dapat dilakukan secara mandiri adalah dengan berlatih bertanya kepada diri sendiri meliputi apa yang sedang dipikirkan, apa yang dirasakan, apa yang menjadi harapan diri. Sebagai contoh ketika individu mengalami kecemasan, individu bisa menuliskan hal-hal yang membuatnya cemas atau penyebab kecemasannya. Lalu apa yang individu pikirkan tentang hal tersebut, mengapa hal itu bisa terjadi, bagaimana perasaannya sekarang, apa harapannya dan kemungkinan-kemungkinan apa yang bisa dilakukan sebagai bentuk solusi untuk mengurangi kecemasannya. Berpikir secara sistematis akan membantu individu meredakan emosi negatif dan mendapatkan pemecahan masalah yang lebih efektif.

13.3.4. Membuat Rencana Hidup dan Manajemen Prioritas

Setelah menyadari, mengenali dan memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki setiap diri individu, maka langkah selanjutnya yang dapat dilakukan adalah membuat rencana hidup ke depan. Rencana hidup harus berdasarkan pada masalah yang ada serta pengetahuan yang dalam tentang potensi, kelebihan dan kekurangan diri individu. Penyusunan rencana hidup dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa poin berikut (Lawyer, 2021). 1) menetapkan tujuan. Menuliskan tujuan akan membantu individu untuk mengarahkan setiap langkahnya sehingga menjadi jelas dan tepat sasaran. 2) menetapkan hal-hal yang akan dikerjakan. Menuliskan apa saja hal-hal yang perlu dilakukan dapat membantu individu melihat secara luas kemungkinan-kemungkinan yang dapat diambil. 3) mengumpulkan berbagai informasi tentang segala kemungkinan yang bisa terjadi. Setiap

keputusan yang nanti akan diambil akan selalu membawa resiko tertentu. Adanya resiko ini perlu diketahui dan perlu disiapkan cara menerimanya. Resiko adalah keniscayaan.

Tidak ada hal yang berlangsung tanpa resiko, maka persiapan maksimal dapat dilakukan ketika individu menyadari ada resiko yang harus ditanggungnya nanti. Melihat segala kemungkinan resiko yang ada akan membantu individu mengetahui mana yang memiliki resiko paling kecil. 4) berdiskusi dengan orang lain yang dipercaya memiliki kemampuan lebih di bidang ini. Menanyakan pendapat ahli akan dapat memberikan gambaran dari sudut pandang yang lain sehingga individu akan memiliki cara pandang yang lebih luas.

Memilih mana yang lebih prioritas untuk dilakukan saat menyelesaikan masalah juga menjadi hal yang penting. Seringkali gagalnya sebuah rencana disebabkan oleh hadirnya hal-hal lain yang dirasa lebih penting oleh individu untuk dilakukan. Sehingga rencana yang telah disusun rapi menjadi terbengkalai. Namun memang perlu disadari terkadang ada hal lain yang datang tiba-tiba dan harus diselesaikan terlebih dahulu, jika kondisinya seperti itu maka langkah cepat harus diambil dan kemudian kembali ke jalur awal yang sudah direncanakan.

Manajemen prioritas adalah kemampuan untuk mengatur diri melaksanakan rencana sesuai kesepakatan di awal. Kemampuan mengendalikan pikiran, emosi dan juga perilaku agar tetap pada jalurnya. Di era digitalisasi ini manajemen prioritas memiliki tantangan yang sangat besar karena banyaknya distraksi yang dengan mudahnya hadir di layar. Oleh karena itu, kemampuan memahami dan menyusun prioritas sangat penting dimiliki. Manajemen prioritas bisa dimulai dari menyusun pekerjaan yang dinilai memiliki prioritas tinggi hingga rendah dikarenakan tidak semua hal memiliki kepentingan yang sama dan waktu yang tersedia terbatas. Penyusunan ini berdasarkan pada pekerjaan mana yang lebih penting dan mendesak, mana yang tidak.

13.3.5. Gagal dan Move On

Kegagalan merupakan sebuah pembuktian bahwa individu telah mencoba melakukan sesuatu. Kegagalan adalah tidak tercapainya hasil yang diinginkan dan seringkali memberikan efek rasa sakit pada emosi seseorang. Sebagian individu akan dapat bertahan dalam proses ini dan memutuskan untuk melanjutkan perjalanan namun sebagian yang lain merasa berputus asa dan berhenti mencoba. Perbedaan perilaku ini dilatarbelakangi oleh cara berpikir dan kemampuan meregulasi emosi. Pada individu yang sama-sama merasakan sakit namun memutuskan untuk mencoba lagi terdapat persepsi yang mampu melihat kegagalan sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Kegagalan bukanlah hasil akhir. Persepsi ini membantu individu untuk mengevaluasi kembali cara lama, faktor apa yang membuat gagal atau adakah yang bisa diubah. Seringkali untuk mendapatkan hasil yang berbeda maka metodenya juga harus berbeda. Sebaliknya jika individu merasa bahwa kegagalan adalah garis *finish* dan tidak ada lagi kesempatan setelah itu maka individu akan cenderung menghentikan langkah dan meratapi nasib.

Persepsi positif juga harus didukung oleh kemampuan regulasi emosi yang baik. Individu yang dapat mengenali rasa sakitnya dan mampu bertahan dalam proses tersebut akan dapat mengembalikan suasana hatinya menjadi lebih optimis sehingga dapat melihat lebih jauh ke depan (Peale & International, n.d.). Individu akan dapat menumbuhkan harapannya kembali dan membuat rencana baru yang lebih efektif. Seringkali manusia menghindari rasa sakit. Kemampuan menghindari sakit merupakan daya untuk bertahan hidup dan manusia memerlukan daya ini. Namun perlu dipahami bahwa tidak semua sakit harus dihindari karena ada rasa sakit tertentu yang memang harus ditanggungnya sebagai bagian dari proses pencapaian keinginan. Jika kesadaran ini dapat dicapai, maka manusia bisa memutuskan untuk bertahan lebih lama lagi.

13.3.6. Mencari Bantuan Ahli

Manusia merupakan makhluk sosial. Satu dengan yang lain saling membutuhkan. Tujuan dari interaksi sosial yang tercipta adalah untuk dapat saling membantu mengoptimalkan fungsi manusia sebagai individu. Ketika individu telah mencoba sesuatu untuk memperbaiki hidupnya namun masih belum mendapatkan hasil yang optimal, hal lain yang bisa dilakukan adalah mencari ahli di bidang yang sedang ia tangani. Era digitalisasi juga menyediakan kemudahan akses dalam pencarian profesi-profesi yang dapat ditempuh dalam jarak terdekat. Platform, aplikasi dan masih banyak lagi fitur-fitur online akan membantu individu menemukan apa yang ia butuhkan. Ruang konsultasi juga bahkan tersedia secara online, individu tidak perlu keluar rumah dan mengeluarkan biaya transportasi. Segala kemudahan fasilitas ini perlu dimanfaatkan individu untuk menyejahterakan kondisi psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton Pelinka, K. B. K. S. (2009). *Handbook of Prejudice*. Cambria Press. <https://books.google.co.id/books?id=2dnpEaC7m6sC>
- Chaiken, S., & Trope, Y. (1999). *Dual-process Theories in Social Psychology*. Guilford Publications. https://books.google.co.id/books?id=5X%5C_auIBx99EC
- Farah, N., & Novianti, C. (2016). FITRAH DAN PERKEMBANGAN JIWA MANUSIA DALAM PERSPEKTIF AL-GHAZALI. *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan*, 2(2). <https://doi.org/10.24235/JY.V2I2.1249>
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC>
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian, dan Kesehatan Mental. In F. G. Sukmono, F. Junaedi, & E. Rasyid (Eds.), *Komunikasi dan Multikulturalisme di Era Disrupsi* (pp. 21–31). Buku Litera Yogyakarta. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Kohn, S. E., & O'Connell, V. D. (2002). *The People Management Formula: Six Indispensable Human Relations Practices Used by Bosses Everyone Admires Most*. iUniverse. <https://books.google.co.id/books?id=etnaScT1G5cC>
- Lawyer, A. B. A. (2021). *Brain Million money:Your Life Map Compass:Conquer Goals:Psychic Shortcut to Success:THE SECRET FORMULA FOR PLANNING AND CONQUER GOALS MILLION MONEY IN A SHORT TIME FOR YOUR LIFE*. Amornrat Lawyer. <https://books.google.co.id/books?id=WOJIEAAAQBAJ>
- Malloy, T. E. (2018). *Social Relations Modeling of Behavior in Dyads and Groups*. Elsevier Science. <https://books.google.co.id/books?id=xqNPDwAAQBAJ>
- O'Doherty, K. C., & Hodgetts, D. (2019). *The SAGE Handbook of*

- Applied Social Psychology*. SAGE Publications.
<https://books.google.co.id/books?id=8bRzDwAAQBAJ>
- Peale, N. V, & International, O. B. (n.d.). *The Power of Positive Thinking*. Nawaraṅga Pabal{\=\i}keshanaza.
<https://books.google.co.id/books?id=A0u0DAAAQBAJ>
- Posavac, S. S. (2015). *Cracking the Code: Leveraging Consumer Psychology to Drive Profitability: Leveraging Consumer Psychology to Drive Profitability*. Taylor \& Francis.
<https://books.google.co.id/books?id=um-mBgAAQBAJ>
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 1(83), 1–11.
- Wulandari, R., & Rahmi, A. (2018). RELASI INTERPERSONAL DALAM PSIKOLOGI KOMUNIKASI. *Islamic Communication Journal*, 3(1), 56–73.
<https://doi.org/10.21580/ICJ.2018.3.1.2678>

BIODATA PENULIS



Poetri AL-Viany Maqfirah
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Poetri AL-Viany Maqfirah lahir di Kupang pada tanggal 25 Juli 2002. Penulis adalah Santri Pondok Pesantren Modern Daarul Uluum Bogor, Pendidikan Dasar Ulama MUI Kota Bogor. Penulis menekuni bidang menulis pada Tempo Institute, Alumni Menulis Buku Anak (Penulis.Pro.id), Author di lughotuna.id dan Ketua Jurnalistik Pesantren Daarul Uluum Bogor 2019.

Penulis saat ini adalah Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Prodi Tarjamah Arab, Penerima Beasiswa Prestasi BLU UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Student Achievement Award Tahun 2022. Beberapa karya penulis, diantaranya: Kewirausahaan Berbasis Inovasi Teknologi; Inkubator Bisnis di Perguruan Tinggi; Wirausaha Remaja; Islam dan Ilmu Pengetahuan; Peluang dan Tantangan Penerjemah Teks Arab; Urgensi Bahasa Arab; Kompetensi Penerjemah Teks Arab; Manajemen Masjid; Manajemen Pendidikan Islam 1 dan 2; Dasar-Dasar Pendidikan; Evaluasi Pendidikan; Analysis of MSME Sales Strategy in the Digital Era; The role of parent-teacher communication for improving children's achievement.

Email Penulis: maghfirahpoetri@gmail.com

BIODATA PENULIS



Arief Yanto Rukmana, S.T., M.M.

Mahasiswa Doktoral Universitas Pendidikan Indonesia

Dosen Perguruan Tinggi Indonesia Mandiri Bandung

Dosen Universitas Nurtanio Bandung

Penulis sebelumnya telah memegang posisi penting di sejumlah bisnis yang beroperasi pada skala nasional dan dunia. penulis saat ini berprofesi sebagai praktisi bisnis (Pemilik Perusahaan di Bidang Fashion, Kuliner dan Bisnis Digital juga sebagai seorang akademisi. Penulis mengajar di Universitas Nurtanio Bandung, dan dosen tetap di perguruan tinggi indonesia mandiri (STMIK IM & STIE STAN IM). alumni dari Program Studi Informatika (S1) Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Indonesia Mandiri (STMIK IM), Program Magister Manajemen (S2) di Pasca Sarjana Universitas Widyatama dan sedang melanjutkan studi Pendidikan (S3) Program Doktoral Pendidikan Teknologi dan Vokasional di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis aktif sebagai pembicara dan narasumber kewirausahaan digital juga berdedikasi sebagai praktisi bisnis / owner / pemilik beberapa perusahaan yang bergerak pada industri food, fashion and fun. serta aktif dalam organisasi

nasional maupun internasional. Penulis juga seorang profesional dalam bidang public speaking & sebagai asesor kompetensi digital dan instruktur berpengalaman untuk sertifikasi kompetensi SKKNI BNSP Digital Marketing, Social Media Marketing dan Metodologi Pelatihan Level III, Graphic Design serta Sertifikasi Kompetensi beberapa lainnya yang diselenggarakan dinas tenaga kerja kota bandung, PT Rice INTI dan Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja (BBPLK) Bandung. Selain itu pula penulis produktif sebagai pendamping UMKM dan pengelola Inkubator Bisnis Perguruan Tinggi Indonesia Mandiri dengan membina dan melatih / coaching, mentoring serta melakukan pendampingan bisnis UMKM / Start UP untuk mahasiswa yang berminat menjadi seorang Entrepreneur / Technopreneurship tangguh yang mampu berdayasaing pada kancah internasional.

BIODATA PENULIS



Dr. Muhardis, S.S., M.Hum.

Pusat Riset Bahasa, Sastra, dan Komunitas
Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN)

Penulis berstatus periset pada Pusat Riset Bahasa, Sastra, dan Komunitas, Organisasi Abastra, BRIN. Sebelum bergabung dengan BRIN, penulis merupakan peneliti pada Pusat Penilaian Pendidikan, Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan sejak tahun 2015 hingga 2022. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Sastra Indonesia dan melanjutkan S2 pada Jurusan Linguistik di Universitas Andalas Padang. Penulis meraih gelar doktor setelah menempuh pendidikan di Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Selain meneliti, penulis juga aktif menulis artikel di kolom Kompas. com dan Kompasiana.com. Penulis dapat dihubungi melalui email muha290@brin.go.id.

BIODATA PENULIS



Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi, sejak tahun 2010. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 pada Program Studi Psikologi, dengan bidang minat utama Psikologi Sosial dan minat minor Psikologi Umum dan Eksperimen. Penulis menekuni bidang menulis khususnya perilaku sosial dan hubungannya dengan internet, kognisi, budaya, dan perdamaian. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: nurfitriany.fakhri@gmail.com.

BIODATA PENULIS



Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA
(ria.andriany@kemdikbud.go.id)
Staf BPMP Provinsi Sulawesi Barat

Penulis lahir di Ujung Pandang tanggal 23 September 1985. Penulis merupakan staf Balai Penjaminan Mutu Pendidikan Provinsi Sulawesi Barat, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 pada Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Makassar dan Universitas Gadjah Mada dan saat ini melanjutkan S3 pada Jurusan Educational Research and Development di University of Lincoln, UK.

BIODATA PENULIS



Burhan Nudin, S.Pd.I., M.Pd.I.

Dosen Prodi Pendidikan Agama Islam
Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia

Penulis lahir di Demak Kota Wali, 2 September 1990. Penulis merupakan Dosen Prodi Pendidikan Agama Islam Program Sarjana, Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Prodi PGMI dan melanjutkan S2 pada Prodi Pendidikan Islam. Keahlian dan rumpun keilmuan yang ditekuni yaitu bidang Pendidikan Islam, Ilmu Pendidikan, Manajemen Pendidikan Islam, dan Psikologi Pendidikan. Penulis aktif meneliti dan melakukan pengabdian kepada masyarakat selain juga mengajar di kampus. Beberapa karya ilmiah telah terbit di Jurnal Nasional terakreditasi Kemenristekdikti, prosiding internasional maupun nasional, book chapter, buku ajar, dan juga buku referensi.

BIODATA PENULIS



Dr. Sunariyanto, S.Sos.,MM

Dosen Program Studi Administrasi Publik FIA dan
Dosen Magister Ilmu Administrasi Pascasarjana Universitas
Islam Malang.

Sunariyanto, Lahir di Glenmore, Banyuwangi, Jawa Timur, 10 Oktober 1968. Menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Ilmu Administrasi Negara FISIP UNTAG Banyuwangi (1997), Strata Dua (S2) diselesaikan pada Jurusan Magister Manajemen konsentrasi Manajemen Sumberdaya Manusia Pascasarjana Universitas Wijaya Putra Surabaya (2022), dan menyelesaikan studi Strata Tiga (S3) pada Program Doktor Ilmu Administrasi dengan minat Ilmu Administrasi Publik Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya (2011). Penulis adalah Dosen Program Studi Administrasi Publik FIA dan Magister Ilmu Administrasi Pascasarjana Universitas Islam Malang. Bidang kajian yang ditekuni adalah Kebijakan Publik, Pelayanan Publik, dan Ilmu Administrasi.

Penulis mempunyai seorang istri yang bernama Elok Yulianti dan mempunyai empat orang anak: Wanda

Yuliyantoputri, Ramadhani(alm), Ilham Wibawanto, Galang Wicaksono.

buku yang pernah ditulis:

1. Kebijakan Publik: Teori, Formulasi dan Aplikasi (2023);
2. Manajemen Sektor Publik (2023);
3. Birokrasi Indonesia (2023);
4. Dasar Ilmu Pemerintahan (2023);
5. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif (2023).

BIODATA PENULIS



Fahmy Rinanda Saputri, S.T., M.Eng.

Dosen Program Studi Teknik Fisika
Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Multimedia
Nusantara

Penulis lahir pada bulan Agustus 1993 di Cilacap. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Teknik Fisika Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Multimedia Nusantara. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Teknik Fisika Universitas Gadjah Mada dan melanjutkan studi pada Program Magister Teknik Fisika Universitas Gadjah Mada. Penulis menekuni bidang instrumentasi, fisika bangunan, dan energi baru terbarukan.

BIODATA PENULIS



Angga Aditya Permana, M.Kom., M.M

Dosen Informatika

Universitas Multimedia Nusantara

Angga Aditya Permana (lahir pada Desember 1989 di Jakarta) seorang dosen full time di bidang Computer Science pada Universitas Multimedia Nusantara sejak tahun 2021, fokus penelitian pada kriptografi, steganografi serta keamanan computer, namun pada tahun 2021 sedang mendalami topik bioinformatika dan network science. Angga juga memiliki hobi yaitu touring dan juga bermain bulutangkis, saat ini sedang menjadi mahasiswa program doctoral pada IPB University. Memulai karir pertama kali sebagai Network Enginner tahun 2011 dan memulai profesinya sebagai dosen pada 2013 di kampus swasta yang ada di Jakarta, pernah juga mengajar di kampus negeri yang berada di Jakarta dan Tangerang, juga pernah di undang menjadi dosen tamu untuk mengenalkan Bioinformatika di kampus negeri di Jakarta. Terimakasih..

BIODATA PENULIS



Putri Dian Afrinda, M.Pd.

Dosen Program Studi Sarjana Farmasi
Fakultas Farmasi Universitas Perintis Indonesia

Penulis lahir di Padang tanggal 21 April 1986. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 pada Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Padang. Salah satu hobinya adalah menulis. Beberapa karya fiksi maupun non fiksi yang telah ber-ISBN telah dipublikasikan di berbagai penerbit. Karya pertama terbit di media massa saat Penulis duduk di bangku Sekolah Menengah Atas kelas II. Kemudian karya lainnya berhasil terbit pada tahun 2017 hingga saat ini karya terbaru pada tahun 2023. Selain itu, penulis juga sebagai editor tersertifikasi dengan gelar non akademik C.Ed. Tahun 2018, penulis mendapatkan penghargaan dari Agency Model sebagai Pemateri Terfavorit dalam ajang pemilihan *Mr. Tourism*. Kemudian pada tahun 2019, penulis meraih penghargaan sebagai dosen berprestasi di bidang kinerja. Penulis juga aktif di berbagai kegiatan *Public Speaking* dan *Master of Ceremony*.

BIODATA PENULIS



Dr. Iswadi Bahardur, S.S., M. Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
Fakultas Sosial dan Humaniora
Universitas PGRI Sumatera Barat

Penulis lahir di Padang tanggal 16 Maret 1979. Penulis adalah dosen tetap pada program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas PGRI Sumatera Barat. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Sastra Indonesia di Universitas Negeri Padang dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia Pascasarjana Universitas Negeri Padang. Program Doktorat (S-3) Pendidikan Bahasa Indonesia diselesaikan di Sekolah Pascasarjana Universitas Sebelas Maret pada tahun 2022. Saat tercatat sebagai dosen tetap di Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas PGRI Sumatera Barat.

Selain sebagai dosen, penulis juga aktif sebagai dalam kegiatan penelitian dan pengabdian pada masyarakat, penulis buku fiksi, dan penggiat teater.

Sebagai peneliti, artikel hasil penelitian penulis telah dipublikasikan di berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional. Di antaranya dipublikasikan dalam jurnal *JENTERA*; Jurnal Kajian Sastra, *Magistra Andalusia*; Jurnal Ilmu Sastra, *Transformatika*; Jurnal Bahasa, sastra, dan Pengajarannya, *Gramatika*; Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya, *BASINDO*; Jurnal Kajian Bahasa dan Sastra, *KEMBARA*; Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya, *Masculinities & Social Change Journal (MCS)*, *Madah*; Jurnal Bahasa dan Sastra, jurnal *Puitika*, dan jurnal *Ideas*. Dua artikel lain yang ditulis penulis juga akan segera terbit pada bulan Agustus di jurnal *Digloasia*. *Book chapter* yang memuat tulisan penulis yang telah terbit di antaranya berjudul *Pembelajaran Daring dan Teknologi yang Mendukungnya*, *Memoar Guru Berprestasi*, dan *Kuntowijoyo, Pertemuan Antara Yang Profetik dan Transedental*.

Tulisan penulis berupa fiksi cerita pendek dan puisi juga terhimpun dalam buku antologi bersama, di antaranya *Legenda Danau Kembar*, Antologi Cerita Rakyat Sumatera Barat, *Jalan-jalan Ke Kota Tua*; Antologi Pemenang Naskah Penulisan Bahan Pengayaan Pelajaran Bahasa Indonesia Tingkat Dasar Tahun 2018, Bunga Rampai Jalur Rempah & Sejarah Kemaritiman Dunia, Antologi Puisi *A Sky Full Of Rain* Banjarbaru's Rainy Day Literary Festival, *Pengakuan Jalak Rarawe*; Antologi Pemenang Festival Penulisan Cerpen Festival Seni Multatuli, Jejak Puisi Digital (Antologi Pemenang Lomba Cip[ta Puisi HPI), Antologi Puisi Festival Sastra Internasional Gunung Bintang 2021"Jazirah Delapan; Ombak, Camar, dan Kerinduan, Antologi Puisi Angkatan Milenial; Mengenang Penjaga Sastra Indonesia, dan lain-lain. Buku antologi puisi dan antologi cerpen tunggal penulis yang telah terbit adalah *Menunggu Damar* (2019) dan *Riwayat Tanah Ibu* (2021). Penulis juga terlibat dalam berbagai pertemuan ilmiah nasional dan internasional, di antaranya *World Conference On Gender Studies (WCGS)*, *ASEAN Comparative Education Research Conference (ACER-N)*, Seminar Internasional RIKSA Bahasa XI "Penguatan pendidikan Bahasa Indonesia Pada Abad Ke-21", Seminar Internasional RIKSA Bahasa X "Literasi

dan Budaya Bangsa”, International Conference on Advances in Education, Humanities, and Language (ICEL), Indonesia Conference of Visual Art, Design, Culture and Society (CONVASH), dan CHoSEn - Conference on Humaniora Social and Education.

BIODATA PENULIS



Moh Safii

Staf Dosen Prodi Ilmu Perpustakaan Universitas Negeri Malang

Penulis lahir di Kota Malang, alumni Teknik Informatika ITS Surabaya dan S2 Ilmu Perpustakaan Universitas Indonesia. Sehari-hari berdinias di Fakultas Sastra, Prodi Ilmu Perpustakaan Universitas Negeri Malang.

Email : moh.safii@um.ac.id

Web : <http://mohsafii.blog.um.ac.id/>

BIODATA PENULIS



Galuh Andina Putri, M.Psi., Psikolog

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Universitas Islam Internasional Darrullughah
Wadda'wah Bangil Pasuruan

Penulis lahir di Jakarta pada tahun 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan. Di samping itu saat ini juga merupakan dosen Luar Biasa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Menyelesaikan pendidikan S1 pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan melanjutkan program Magister Profesi Psikologi di kampus yang sama. Saat ini kesibukan penulis selain membuka praktek profesi Psikolog secara mandiri dan menjadi tenaga Psikolog Klinis di *Telemedicine* ALODokter, penulis juga aktif dalam berbagai organisasi profesi seperti Asosiasi Psikologi Islam wilayah Jawa Timur sebagai Koordinator Bidang Pengembangan Keilmuan

dan Profesi, ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di IPK Indonesia dan juga merupakan anggota HIMPSI Malang. Penulis sering mengisi berbagai seminar dan pelatihan baik tingkat lokal maupun nasional.

Bagi pembaca yang ingin berkontak langsung dengan penulis bisa melalui email galuhandina@gmail.com.