ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z

Self-Compassion, Grit and Internet Addiction in Generation Z

Sovi Septania* & Renyep Proborini

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia

Diterima: 25 Agustus 2020, disetujui: 27 Desember 2020, dipublish: 30 Desember 2020

*Corresponding author: E-mail: sovi.septania@gmail.com

Abstrak

Pemakaian internet tidak lagi menjadi suatu komoditas yang langka. Sebaliknya, yang tidak menggunakan internet akan jauh tertinggal dan tidak akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Disisi lain, penggunaan internet secara berlebihan akan menimbulkan masalah yang lebih besar seperti kecanduan. Generasi yang paling terdampak perkembangan teknologi informasi yang pesat adalah generasi Z. Generasi Z lahir tahun 1995-2009 sehingga masuk ke dalam kategori remaja awal sampai dengan akhir di tahun 2020. Adiksi terhadap internet dapat memberikan dampak negatif berupa masalah psikologis maupun sosial pada diri remaja. Contoh masalah tersebut antara lain rasa kesepian, depresi hingga penurunan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* dan *grit* terhadap adiksi internet pada generasi Z. Metode penelitian kuantitatif dengan skala jenis likert akan digunakan. Subjek penelitian melibatkan 318 individu yang termasuk dalam usia generasi Z dengan teknik *purposive sampling*. Hasil akhir menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *grit* berpengaruh secara signifikan ($p < 0.01$) terhadap adiksi internet generasi Z sebesar 20.8%. Secara terpisah, *grit* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 17% sedangkan *self-compassion* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 18%. Penjelasan mengenai dinamika hubungan diantara ketiga variabel dijelaskan dalam pembahasan.

Kata Kunci: Grit; *Self-Compassion*; Adiksi Internet

Abstract

Internet is no longer a rare commodity in society. On the contrary, people who don't actively use internet, will left behind and would not be able to adapt to rapid change. Excessive usage on internet will create another problem such as addiction. The most affected generation by the rapid development of internet is Z generation. They born between years 1995 until 2009 which include as early to late adolescent development phase in 2020. Addiction to the internet have several negative impacts in the form of psychological and social problems. Some psychological impact of internet addiction had been proved, such as loneliness (Pontes, Griffiths & Patrao, 2014), depression (Bhandari, Neupane, Rijal, Thapa, Mishra & Paudyal, 2017), decreasing learning achievement (Azeez, Dildar, Juni, Ashraf & Kareem, 2014). This research aims to examine the relation between internet addiction, *self-compassion* and *grit*. Quantitative method with likert scale used as data collection tools. Involving 318 participants from Z generation selected with *purposive sampling* technique. Final result shows that *self-compassion* and *grit* had 20.8% significant effect ($p < 0.01$) on generation Z's internet addiction. Separately, *grit* had 17% influences while *self-compassion* influence 18% to internet addiction. Further explanation on the relationship between variables is explained in discussion.

Keywords: Grit, *Self-Compassion*, Internet Addiction

How to Cite: Septania, S., & Renyep, P. (2020). *Self-compassion, Grit dan Adiksi Intenet Pada Generasi Z*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (2): 138 - 147

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin cepat tidak dapat dipungkiri menjadi salah satu sebab pemakaian internet tidak lagi menjadi suatu komoditas yang langka. Justru sebaliknya, individu-individu yang tidak menggunakan internet akan jauh tertinggal dan tidak akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat.

Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 10,12% dengan total pengguna menembus 171 juta pengguna. Data pada akhir Januari 2020, menunjukkan fakta bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 175.4 juta individu, sementara total jumlah penduduk Indonesia sekitar 272.1 juta penduduk, sehingga secara prosentasi sebanyak 64.46% penduduk Indonesia sudah menggunakan internet (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018). Angka ini semakin meningkat seiring waktu. Data survei APJII (2019) juga menunjukkan bahwa sebagian besar para pengguna internet di Indonesia mengakses internet melalui *smartphone* (67,8%) dan mencakup berbagai rentang usia, yaitu usia 10 hingga 55 tahun ke atas.

Data yang diperoleh dari Lembaga survei internasional *Hootsuite* dan *We are Social* (2019), Indonesia dinyatakan sebagai negara kelima tertinggi di dunia. Urutan pertama adalah negara Filipina yang menggunakan internet selama 10 jam 2 menit setiap hari, lalu negara Brasil dengan penggunaan internet selama 9 jam 29 menit sehari, dilanjutkan dengan negara Thailand 9 jam 11 menit, negara Kolombia menggunakan internet selama 9 jam dan Indonesia dengan rata-rata penggunaan internet selama 8 jam 36 menit sehari.

Data bahwa Indonesia merupakan negara kelima tertinggi di dunia yang memiliki ketergantungan terhadap penggunaan internet memerlukan perhatian khusus dari semua pihak. Hal ini dipertegas oleh survei yang juga menunjukkan bahwa 76,4% pengguna internet tidak aman bagi anak usia sekolah dan 69,2% menyatakan bahwa belum cukupnya pemblokiran pihak berwenang terhadap situs-situs tertentu. Pribadi remaja dapat disalahgunakan oleh individu yang tidak bertanggung jawab (Farrukh, Sadwick, & Villasenor, 2014).

Tapscott (2008) menyatakan bahwa generasi yang paling terdampak perkembangan teknologi informasi yang pesat adalah generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang dilahirkan dalam kisaran tahun 1995-2009 sehingga sering disebut sebagai generasi teknologi. Stillman & Stillman (2019) memberikan kisaran usia generasi Z lahir antara tahun 1995 sampai dengan 2009. Dilihat dari kisaran usia tersebut, generasi Z pada tahun 2020 memiliki kisaran usia 11-25 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masa remaja yang paling berpotensi mengalami adiksi terhadap internet adalah pada masa remaja akhir (İlhan, Coşkun Çelik, Gemcioğlu, & Çiftaslan, 2016). Merujuk pada teori ini, maka usia remaja akhir termasuk dalam generasi Z dan dianggap paling beresiko mengalami adiksi internet dengan kisaran usia 18-21 tahun (Monks, Knoers & Haditono, dalam Deswita, 2006)

Remaja menjadi lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain internet, lebih bergantung pada internet di dalam setiap aktivitasnya sehingga

menurunkan partisipasi sosial mereka di dunia nyata. Bahaya-bahaya penggunaan internet bagi remaja yang lain seperti *cyber-bullying*, terpapar oleh konten-konten pornografi, dan potensi disalahgunakannya informasi pribadi oleh pihak-pihak tidak bertanggung jawab. Penggunaan yang tidak wajar dan tidak tepat, akan memunculkan masalah baru yaitu munculnya ketergantungan/adiksi terhadap internet (Rajeev, Soans, Aroor, Shastri, & Shriyan, 2016).

Kecanduan internet adalah salah bentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet demi kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan internet, mengalami masalah *mood* seperti depresi, perasaan terganggu, dan tidak tahan ketika berhenti di tengah menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan internet (Cash, D. Rae, H. Steel, & Winkler, 2012)

Potensi bahaya yang mungkin muncul khususnya bagi generasi Z antara lain rasa kesepian, depresi hingga masalah sosial berupa kesulitan dalam berkomunikasi di dalam interaksi sosial, juga dapat menimbulkan masalah pada prestasi akademik dan menurunnya nilai-nilai pelajaran yang diperoleh remaja di sekolah (Pontes, Griffiths, & Patrao, 2014).

Faktor-faktor penyebab kecanduan internet dapat bersifat internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yaitu harga diri (Raffaella, Giuseppe, & Serena, 2011). Rendahnya harga diri adalah salah satu akibat dari minimnya perilaku *self-*

compassion pada generasi Z (Neff & Vonk, 2009). Ketika individu kurang mampu menerima segala kekurangan diri (*self-compassion* rendah) akan menurunkan kemampuannya dalam melakukan regulasi emosi sehingga akan lebih mudah terjebak dalam perilaku negatif, salah satunya adiksi internet.

Self-compassion didefinisikan sebagai kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Neff, 2003). Dengan *self-compassion* yang tinggi maka individu tidak mudah cemas akan kekurangan diri karena mampu memperlakukan diri dan individu lain dengan baik dengan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, tidak mudah menyerah dan berpotensi mencapai kesuksesan.

Selain *self-compassion*, salah satu faktor internal yang harus dimiliki generasi Z untuk mencapai kesuksesan yaitu karakter *grit* (A. Duckworth & Gross, 2014). *Grit* secara umum didefinisikan sebagai ketekunan dan keinginan besar untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam waktu yang lama (A. L. Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Sesuai dengan definisi tersebut, aspek dari *grit* terdiri dari konsisten terhadap ketertarikan dan ketekunan dalam berusaha. *Grit* akan memunculkan daya kerja yang kuat terhadap tantangan yang dihadapi, mempertahankan usaha dan ketertarikan dari tahun ke tahun walaupun

ada kegagalan, kemalangan dan hambatan dalam prosesnya (A. Duckworth & Gross, 2014). Dengan adanya *grit*, maka individu akan lebih fokus pada tujuan positif yang ingin diraih sehingga selektif dalam memilih perilaku yang tidak mendukung pencapaian tujuan tersebut, salah satunya adalah potensi adiksi terhadap internet.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka generasi Z menghadapi sebuah tantangan yang sangat besar. Lahir dengan perkembangan teknologi yang pesat disertai perubahan-perubahan yang menuntut generasi Z untuk mampu beradaptasi dengan cepat sehingga tidak dikalahkan oleh perubahan yang terjadi. Akses yang tidak terbatas terhadap internet bila tidak diiringi dengan perilaku serta karakter yang kuat akan menyebabkan generasi Z salah dalam pemanfaatan teknologi internet dan terjerumus pada perilaku adiksi (Young & Abreu, 2016)

Dalam penelitian ini akan dianalisis lebih mendalam mengenai peranan *self-compassion* dan *grit* terhadap perilaku adiksi internet khususnya yang terjadi pada generasi Z yang berada pada kisaran usia yaitu 18-25 tahun. Penelitian dalam tema ini masih membutuhkan pengembangan lebih luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala psikologis jenis likert.

Skala *self-compassion* terdiri dari tiga aspek meliputi *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003) dengan total 10 aitem. Skala *grit* terdiri dari dua aspek yaitu konsisten terhadap

ketertarikan dan ketekunan dalam berusaha (A. L. Duckworth et al., 2007) dengan total 16 aitem. Skala adiksi internet terdiri dari enam aspek utama yaitu *lack of control*, *neglect to work*, *neglect to social work*, *anticipation*, *excessive use* dan *salience* (Young & Abreu, 2016) dengan total 20 aitem yang digunakan dalam penelitian Azizah, Andayani & Scarvanov (2019).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dianalisis validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak untuk digunakan.

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan koefisien daya diskriminasi aitem, maka skala adiksi internet memiliki 20 aitem valid dengan *corrected aitem-total correlation* bergerak dari 0.322-0.683, skala *self-compassion* memiliki 9 aitem valid dengan *corrected aitem-total correlation* bergerak dari 0.289-0.645 dan skala *grit* memiliki 11 aitem valid dengan *corrected aitem-total correlation* bergerak dari 0.354-0.743.

Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan analisis *alpha cronbach* menunjukkan hasil 0.908 untuk skala adiksi internet, 0.774 untuk skala *self-compassion* dan 0.843 untuk skala *grit*. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF 1.867 (<10) dan nilai *tolerance* 0.536 (>0.01) maka tidak terdapat masalah dalam multikolinearitas atau dengan kata lain telah terjadi multikoleniaritas dalam model

regresi. Nilai *eigenvalue* menunjukkan hasil 0.09 (>0.01) dengan *condition index* 17.970, maka dapat disimpulkan bahwa gejala multikolinearitas terjadi dalam model regresi. Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan analisis regresi.

Analisis regresi dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel yang terlibat dalam penelitian dan besarnya pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependen.

Tabel 1.
Hasil Uji Regresi

VI	VD	R	R ²	P
<i>Self-compassion</i>	Adiksi Internet	-0.424	0.180	0.000
<i>Grit</i>	Adiksi Internet	-0.412	0.170	0.000
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Grit</i>	Adiksi Internet	0.456	0.208	0.000

Berdasarkan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 18% ($p<0.01$) dan *grit* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 17% ($p<0.01$). Secara empiris, maka model arah hubungan dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1.
Model Pengaruh Antar Variabel

Berdasarkan model pengaruh diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan *grit* baik secara bersama-sama maupun secara mandiri memiliki pengaruh

terhadap adiksi internet pada generasi Z. Hubungan *self-compassion* dengan adiksi internet bersifat tidak searah (negatif) begitupun juga hubungan *grit* dengan adiksi internet, sehingga semakin tinggi *self-compassion* dan *grit*, maka semakin rendah adiksi internet. Begitupun sebaliknya.

Adiksi internet dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti adanya permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, obsesif-kompulsif dan gangguan psikologis lainnya. Gangguan psikologi akan menyebabkan pecandu internet menjadikan internet sebagai pelarian sehingga meningkatkan pemakaian internet (Montag, Duke, & Reuter, 2017). Hampir sama dengan adiksi yang lain, adiksi internet dipandang sebagai gangguan psikologis-fisiologis yang melibatkan *tolerance*, *withdrawl symptom*, gangguan afeksi dan terganggunya hubungan sosial (Salicetia, 2015).

Adiksi terhadap internet berdasarkan penjelasan dari Tao, Ying, Yue & Hao (2007) meliputi proses neuropsikologis yang diawali dengan adanya pemakaian internet. Selanjutnya, pengalaman memakai internet ini menimbulkan perasaan nyaman dan euforik sehingga membuat pemakai tertarik untuk menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin lama semakin meningkat. Penggunaan yang berulang-ulang ini menjadi awal dari indikator terjadinya adiksi internet. Pelaku akan mulai tidak mampu mengontrol penggunaan internet dalam kapasitas yang sewajarnya dan ketika berusaha berhenti terjadi *relaps* atau kambuh. Proses *relaps* ini akan diikuti oleh strategi pelaku dalam mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri terhadap dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi yang penuh tekanan.

Ketika individu tidak mampu mengontrol diri dalam membatasi penggunaan internet atau mampu mengatur diri untuk bisa berhenti saat penggunaan internet maka individu tersebut sudah menjadikan internet sebagai dorongan primitif (Young & Abreu, 2016). Dorongan primitif adalah dorongan yang ada dalam diri manusia yang menginginkan adanya pemenuhan kebutuhannya secara cepat.

Awal proses individu mampu mengalami adiksi internet adalah sebagai pengalihan dari ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah di dunia nyata (Montag et al., 2017). Hal ini yang pada akhirnya mengganggu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu karena harus berdamai dengan rasa kegagalan (Neff, 2003).

Karakter positif dibutuhkan untuk mengurangi potensi generasi Z mengalami adiksi terhadap internet (Anli, 2018). Melalui penelitian ini, terbukti perilaku otentik *self-compassion* dan *grit* secara signifikan mempengaruhi adiksi internet sebesar 20.8%.

Aspek-aspek yang terdapat di dalam perilaku *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketika individu memiliki perilaku *self-compassion* yang rendah, hal ini menyebabkan individu mudah menyalahkan diri sendiri bila dihadapkan pada kegagalan, tidak mampu menerima segala kekurangan diri, tidak mampu memperbaiki kesalahan, menjadi tidak produktif, cenderung melakukan sesuatu hanya karena faktor intrinsik dan bukan karena berharap diterima oleh lingkungan (Hidayati, 2015). Dengan *self-compassion* yang tinggi maka individu tidak mudah cemas akan kekurangan diri karena mampu memperlakukan diri dan individu lain dengan

baik dengan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff & Vonk, 2009)

Neff & Vonk (2009) menyatakan *self-compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada diri individu, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling worthy* dan *acceptable*. *Self-compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self-compassion* adalah rendahnya *self-criticism*. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna.

Selain itu *self-compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan individu lain. Hal tersebut membuktikan *self-compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar tentang *well-being* (Deci & Ryan, 1995). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, tidak mudah menyerah dan berpotensi mencapai kesuksesan.

Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, tidak mudah menyerah dan sukses. Ketika individu merasakan afek positif, maka individu akan berusaha meredam dampak negatif yang dihasilkan dari kegagalan yang dialami. Beberapa bentuk perilaku yang muncul ketika individu mengalami adiksi internet adalah terjadinya gejala *withdrawal* seperti depresi, *craving*, kesepian dan menarik diri dari dunia sosial. Dengan adanya *self-compassion*, individu akan lebih sedikit untuk mengalami depresi dan cemas (Neff & Vonk, 2009).

Generasi Z sebagai generasi yang ambisius dan kompetitif. Hal ini yang

menyebabkan generasi Z selalu terpacu untuk mencoba berbagai cara dalam meningkatkan kemampuan diri (Stillman & Stillman, 2019). Karakter ini juga pada akhirnya menyebabkan generasi Z lebih rentan dalam menghadapi kecemasan dan depresi terhadap persaingan.

Individu yang memiliki rasa welas asih terhadap dirinya sendiri akan lebih memberikan ruang lebih luas terhadap penerimaan diri ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan dan tidak sampai menghakimi diri sendiri secara berlebihan (Neff, 2003). *Mindfulness* sendiri tidak cukup untuk menghindari individu dari rasa depresi dan cemas, karena pikiran kita lebih mampu menangkap sesuatu yang negatif lebih cepat dan bertahan lebih lama. Salah satu cara mengatasi ini adalah dengan menenangkan diri dengan cara berbuat baik pada diri sendiri. Hal ini yang akan membuat individu meredam rasa negatif dalam diri dengan energi akan cinta.

Karakter lain dari generasi Z adalah adanya keinginan untuk selalu menjadi yang pertama meraih sukses sehingga sering kali merasa takut ketika ketinggalan, baik dalam hal pengetahuan maupun pencapaian (*fear of missing out*) (Stillman & Stillman, 2019). Generasi Z cenderung berusaha meraih sesuatu dengan cepat dan menjadi terbaik. Hal ini menjadi kontradiktif, karena ketika generasi Z mengalami kegagalan dalam pencapaian, akan berdampak pada *passion* seperti rasa antusias, semangat dan gairah (A. L. Duckworth et al., 2007)

Individu dengan *grit* yang tinggi akan tidak mudah patah semangat karena tujuan yang dimiliki dimaknai dan dijadikan sebagai sumber tenaga dan sumber penggerak bagi perjalanan yang panjang. Individu dengan *grit* akan memiliki

keterbukaan hati dan pikiran (*broadening*) sehingga melihat tantangan sebagai petualangan yang menggairahkan (*building*). *Grit* akan menumbuhkan harapan, dan dengan itu generasi Z akan lebih mudah beradaptasi terhadap kegagalan dan tidak mudah patah semangat.

Penelitian membuktikan bahwa peserta lomba nasional *spelling bee* akan memiliki jam latihan yang lebih banyak yang pada akhirnya mampu mendukung pencapaian akhir dalam lomba (Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014). Penelitian mengenai prediktor kesuksesan proses latihan juga dilakukan oleh Vallerand, Houliort dan Forest (2014) dengan hasil bahwa *grit* menjadi salah satu faktor kesuksesan latihan. Hal ini diperkuat bahwa individu ahli dalam bidang tertentu membutuhkan waktu latihan ekstrem dengan sengaja agar tercapainya keahlian kelas dunia (A. Duckworth & Gross, 2014).

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan hasil bahwa *grit* memiliki peranan yang signifikan terhadap kesuksesan, khususnya pada mahasiswa, baik dalam konteks sosial maupun akademik. Secara akademik, *grit* secara signifikan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa (S. Septania & Khairani, 2019) dan menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa (Septania, Sovi; Ishar, 2018). Dalam konteks sosial kemanusiaan, *grit* secara dinamis menjadi penggerak dalam berusaha secara maksimal ketika menolong individu lain tanpa pamrih, khususnya pada relawan muda, atau disebut sebagai *roving system* (S. K. Septania, 2020). Selain itu, *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* memberikan kontribusi yang signifikan

dalam mempengaruhi rasa kebersyukuran mahasiswa penerima Bidikmisi sebesar 39.2% (S. Septania & Saputra, 2020)

Kemampuan individu untuk memperoleh kesuksesan dapat merujuk pada suatu teori oleh William James pada tahun 1906 (dalam Froh, 2004) yang mempertanyakan bagaimana individu mampu menggunakan seluruh potensi dalam kapasitas yang optimal sedangkan individu lain tidak. Terdapat tiga pilar utama dalam psikologi positif yang dikemukakan oleh yaitu *positive experience*, *positive traits* dan *positive institution*. *Self-compassion* dan *grit* menjadi dua contoh perilaku otentik yang positif (*positive traits*) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka antara *self-compassion* dan *grit* memiliki beberapa keterkaitan, antara lain adanya pemahaman menilai diri sendiri dengan penuh keterbukaan, pandangan bahwa proses kegagalan adalah sesuatu yang pasti akan dialami oleh semua individu, serta keduanya fokus pada proses dan bukan hanya pada hasil akhir. Baik *grit* maupun *self-compassion* yang baik di diri generasi Z, akan membantu mereka dalam memberikan ruang pengembangan yang lebih positif dan menjadikan kegagalan sebagai bagian dari proses yang harus dilalui oleh semua individu. *Self-compassion* akan menggerakkan individu untuk lebih mampu menerima diri, sedangkan *grit* akan menggerakkan individu untuk lebih tahan banting ketika dihadapkan pada kegagalan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya kedua konstruk psikologis ini akan menurunkan potensi terjadinya adiksi terhadap internet pada generasi Z.

SIMPULAN

Self-compassion dan *grit* secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap adiksi internet generasi Z sebesar 20.8%, sedangkan 79.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain tersebut antara lain seperti jenis kelamin, kesabaran, hubungan anak-individu lebih tua (Alrekebat, 2016);(Tserkovnikova, Shchipanova, Uskova, Puzyrev, & Fedotovskih, 2016).

Adiksi internet tidak hanya disebabkan oleh faktor internal saja, tetapi juga oleh faktor eksternal (Floros & Siomos, 2013; Raffaella, Giuseppe, & Serena, 2011; Schimmenti, Passanisi, Caretti, Marca, Granieri & Iacolino, 2015). Sehingga dibutuhkan penelitian yang lebih lanjut khususnya pada faktor eksternal sebagai penyebab adiksi internet.

Secara lebih detil, *self-compassion* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 18% ($p < 0.01$) dan *grit* berpengaruh terhadap adiksi internet sebesar 17% ($p < 0.01$). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memiliki hubungan positif dengan *grit* ($p < 0.01$) dengan nilai korelasi *Pearson* 0.681. *Self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan adiksi internet ($p < 0.01$) dengan nilai korelasi *Pearson* sebesar negatif 0.424. Sedangkan hubungan antara adiksi internet dan *grit* terbukti berkorelasi negatif yang signifikan ($p < 0.01$) dengan nilai korelasi *Pearson* sebesar -0.412. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *grit* dan *self-compassion* individu maka semakin rendah kecenderungan adiksi internet pada generasi Z.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kementerian Riset dan Teknologi atas bantuan dana Penelitian Dosen Pemula tahun 2020 sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrekebat, A. F. (2016). Internet Addiction and Its Relationship with Self-Efficacy Level among Al-Hussein Bin Talal University Students. *Journal of Education and Practice*, 7(32), 123-131. Retrieved from www.iiste.org
- Anli, G. (2018). Examining the predictive role of authenticity on internet addiction in turkish high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1497-1503. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060710>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Potret Zaman Now, Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. *Apjii*, Vol. 23, pp. 1-7. Retrieved from <https://apjii.or.id/download/file/BULETINAPJIIEDIS123April2018.pdf>
- Azeez, A., Dildar, S. M., Juni, M. S., Ashraf, C. A., & Kareem, J. (2014). Internet as Need or Addiction Amongst Pakistani Youth; Exploring the Use of Internet at University Level Students. *International Journal of Research*, 1(10), 1323- 1334.
- Azizah, Soffa Mar'ah., Andayani, Tri Rezeki., & Scarvanovi, Berliana Widi. (2019). Kualitas Relasi Remaja dengan Orang Tua dan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Smartphone. *Jurnal Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 2019 Universitas Sebelas Maret*, Vol. 9, No. 2, 112-121. Doi:10.26740/jppt.v9n2. p112-121.
- Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. (2017). Sleep Quality, Internet Addiction and Depressive Symptoms among Undergraduate Students in Nepal. *BMC Psychiatry*, 17(106), 1- 8. Doi: 10.1186/s12888-017-1275-5
- Cash, H., D. Rae, C., H. Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true self- esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31- 49). New York: Plenum Press.
- Deswita, (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(FEB), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Farrukh, A., Sadwick, R., & Villasenor, J. (2014). *Youth Internet Safety: Risk Responses, and Research Recommendations*. Washington: Center for Technology Innovation at Brookings.
- Floros, G. & Siomos, K. (2013). The Relationship Between Optimal Parenting, Internet Addiction and Motives for Social Networking in Adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 1-18. doi: 10.1016/j.psychres.2013.01.010
- Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology. *Journal of NYS Psychologist*. Vol. May-June, page 18-20.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion and Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17289255> <http://dx.doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.10.008> http://www.uwaba.or.tz/National_Road_Safety_Policy_September_2009.pdf <http://dx.doi.org/10.1016/j.resconrec.2011.03.010> <http://dx.doi.org/10.1016/j.perscs.2010.02.00>
- İlhan, A., Coşkun Çelik, H., Gemcioğlu, M., & Çiftaslan, M. E. (2016). Examination of the relationship between internet attitudes and internet addictions of 13-18-year-old students: The case of kahramanmaraş. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(2), 73-77.
- Montag, C., Duke, É., & Reuter, M. (2017). *A Short Summary of Neuroscientific Findings on Internet Addiction*.

- https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9_12
- Neff, Kristin. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2: 223–250.
- Neff, Kristin. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and Identity*, 2: 85–101 Psychology Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Pontes, H., Griffiths, M., & Patrao, I. (2014). Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91–98.
- Raffaella, P., Giuseppe, D. M., & Serena, R. (2011). Internet Addiction Disorder, Self Esteem and Relationship Patterns among Adolescence. *Conference Paper. Human Science Department, University of Urbino "Carlo Bo"*.
- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). "Positive psychology: An introduction": Reply. *American Psychologist*, 56(1), 89–90. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.1.89>
- Septania, Sovi ; Ishar, M. S. (2018). Pengaruh Grit Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 16–28. Retrieved from <http://journal.uml.ac.id/PSN/article/view/24>
- Septania, S. K. (2020). Muda , Berani dan Tanpa Pamrih : Karakter Grit pada Perilaku Ta ' awun Relawan Muda Muhammadiyah. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 15–25. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/11399>
- Septania, S., & Khairani, K. (2019). Pengaruh Grit Dan Gender Dalam Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa. *TAJDID: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 22(1), 19–27. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v22i1.279>
- Septania, S., & Saputra, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Positive Affect Sebagai Prediktor Kebersyukuran Mahasiswa Penerima Bidik Misi. *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 23(1), 76–86. Retrieved from <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/tajdid/article/view/1696>
- Taspcott, Don (2008). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your world*. McGraw-Hill.
- Tao, R., Ying, L., Yue, X.D., Hao, X. (2007). *Internet addiction: exploration and intervention*. Shanghai People's Press. China
- Tserkovnikova, N. G., Shchipanova, D. Y., Uskova, B. A., Puzyrev, V. V., & Fedotovskih, O. A. (2016). Psychological aspects of internet addiction of teenagers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 8846–8857.
- Vallerand, R.J., Houliort, N., & Forest, J. (2014). *Passion for Work: Determinants and Outcomes*. *Oxford Handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*. New York: Oxford University Press.
- Young, K.S., & Abreu, Cristiano Nabuco. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan (terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar