

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, yang berarti manusia saling membutuhkan satu sama lain secara psikologis (Ikhwanuddin, 2011). Dalam membangun hubungan dengan orang lain, manusia melakukannya dengan cara berkomunikasi, salah satunya dengan menggunakan internet. Internet sendiri mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan individu dan masyarakat, yaitu untuk menyampaikan informasi dari berbagai belahan dunia (Marhaeni, 2004). Seiring berkembangnya kemajuan teknologi, maka dapat dilihat bahwa penggunaan internet dapat memberikan banyak dampak yang positif, seperti memberikan kemudahan untuk melakukan komunikasi, meningkatkan hubungan sosial, menghilangkan stres, serta kemudahan untuk mengakses informasi (Syarif, 2013). Namun, menurut Amarini (2018) internet juga dapat menjadi sumber masalah dan kekhawatiran bagi individu, misalnya munculnya beberapa kejahatan di dunia *cyber* seperti pornografi, penipuan, perjudian, kekerasan, *carding* (transaksi memakai kartu kredit), dan sebagainya.

Menurut Hootsuite dan We Are Social (2020) terdapat 4,5 miliar pengguna internet di seluruh dunia atau 60% dari populasi dunia sudah menjadi pengguna internet. Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII, 2022) menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang telah terkoneksi dengan internet pada tahun 2021-2022 sudah mencapai 220 juta. Padahal sebelum pandemi, jumlahnya hanya ada 175 juta pengguna saja. Di Indonesia sendiri, menurut Hapsari dan Ariana (2015), pengguna internet terbesar berada pada rentang usia 15-24 tahun dengan rentang persentase 26,7 persen - 30 persen.

Cao et al. (2011) menyatakan bahwa remaja akhir cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk bersosialisasi. Bashir et al. (2008) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa bisa menggunakan internet dan mereka menganggap bahwa internet merupakan alat fungsional yang berperan penting dalam menyediakan fasilitas untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh akses informasi yang relevan dengan pendidikan mereka. Niemz et al. (2005) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk tujuan pendidikan dan berhubungan sosial seperti komunikasi dengan keluarga dan teman.

Adanya tuntutan perkuliahan untuk menggunakan media internet sebagai prasyarat pelaksanaan studi yang membuat mahasiswa menggunakan internet dalam aktivitas kesehariannya (Scherer, 1997). Disisi lain, kemudahan akses internet di kampus membantu siswa menghadapi tantangan akademik (Hall & Parsons, 2001). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) penggunaan internet dapat dikategorikan bermasalah apabila individu menggunakan internet selama lebih dari 8 jam per harinya. Penggunaan internet yang berlebihan berdampak pada kehidupan remaja yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, penurunan fisik, dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, serta mempengaruhi penurunan performa (Hakim & Raj, 2017).

Dengan melihat bagaimana mahasiswa menggunakan internet dan juga masalah penggunaan internet yang terjadi, maka mahasiswa sebenarnya masih berpotensi mengalami kesulitan atau masalah penggunaan internet yang dikenal dengan *problematic internet use*. Caplan et al. (2009) menjelaskan bahwa *problematic internet use* sendiri merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang muncul saat *online* yang

menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk kehidupannya di dunia nyata. Selain itu, Davis (2001) juga mendefinisikan PIU sebagai masalah penggunaan internet yang berlebih, telah diakui di kalangan akademik dan diadopsi secara luas. Frangos (2011) mengungkapkan bahwa mahasiswa rentan mengalami PIU karena mahasiswa memiliki banyak waktu senggang yang disebabkan oleh jadwal yang kurang terstruktur dan universitas memfasilitasi akses internet tanpa batas. Maka dari itu, penggunaan internet yang berlebih dapat membuat individu memiliki dunianya sendiri, yang diakibatkan oleh kegagalan mengontrol waktu yang dihabiskan di internet berkaitan dengan persepsi ketidakmampuan seseorang untuk berhasil mengatur penggunaan internetnya (Caplan, 2003; Davis et al., 2002). Sebaliknya, menurut survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menyatakan apabila penggunaan internet hanya digunakan dalam kurun waktu yang minim, seperti tiga jam sehari, serta permasalahan tersebut tidak menimbulkan masalah selepas penggunaannya, sehingga penggunaan internet masih berada pada kategori yang sehat (Davis, 2001).

Beberapa gejala yang dapat terlihat apabila individu mengalami *problematic internet use*, yaitu *preference for online social interaction* (POSI), *mood regulation*, dan *deficient self-regulation* dan *negative outcomes* (Caplan, 2010). *Preference for online social interaction* (POSI) sendiri merupakan gejala dari *problematic internet use* yang ditandai dengan keyakinan bahwa individu akan lebih aman, lebih percaya diri, lebih efektif, dan lebih nyaman untuk berinteraksi interpersonal secara *online*, daripada kegiatan tatap muka secara *offline*. Pada *mood regulation*, gejala *problematic internet use* menggambarkan motivasi seseorang dalam menggunakan internet untuk meningkatkan suasana hati. Selanjutnya, pada

deficient self-regulation yaitu kegagalan seseorang ketika berusaha untuk mengurangi penggunaan internet, di mana seseorang menggunakan internet lebih lama daripada apa yang direncanakan sebelumnya. Selain itu, *negative outcomes* merupakan dampak negatif yang muncul diakibatkan oleh penggunaan internet berlebihan, di mana individu lebih tertarik untuk berinteraksi secara *online* sehingga menyebabkan individu sulit mengatur hidupnya, mengalami gangguan dalam kehidupan sosial dan permasalahan lainnya (Caplan, 2009).

Aspek - aspek di atas yang pada akhirnya mengakibatkan individu merasa sulit untuk mengendalikan diri, sangat menyusahkan, memakan waktu atau mengakibatkan kesulitan sosial, pekerjaan atau keuangan dalam penggunaan internet (Shapira et al., 2003). Dari pernyataan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *problematic internet use* merupakan kecanduan internet, penyalahgunaan internet, ketergantungan internet, dan penggunaan internet kompulsif yang mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam mengelola kehidupannya disaat *offline*.

Banyak faktor yang menyebabkan individu mengalami *problematic internet use*, antara lain fungsi dalam keluarga yang buruk, kurangnya waktu yang dihabiskan dengan keluarga, dan salah satunya adalah *loneliness* (Costa et al., 2019). Hardie (2007) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian secara emosional cenderung kecanduan internet. *Loneliness* sendiri merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan ketika individu merasakan perbedaan antara pola hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dicapai (Perlman & Peplau, 1984). Hansson et al. (1987) mengungkapkan bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan terkait *loneliness* terjadi karena penyesuaian

psikologis yang buruk, ketidakpuasan dengan keluarga dan hubungan sosial. Menurut Russell, Peplau & Cutrona (1980) *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan negatif pada individu yang dikarenakan ketidakselarasan dengan individu lain secara kuantitas serta kualitas yang diinginkan dengan apa yang terjadi di kehidupan individu tersebut. Dari pernyataan di atas, beberapa ahli menyimpulkan bahwa *loneliness* adalah pengalaman yang kurang menyenangkan yang terjadi dikarenakan ketidakcapaiannya hubungan sosial.

Individu yang mengalami *loneliness* ditandai dengan adanya perasaan yang terasingkan, di mana individu merasa ditolak dari lingkungan sosialnya, hingga minimnya keterlibatan individu dengan lingkungannya karena merasa tidak memiliki kesamaan dengan lingkungan tersebut (Russell, 1980). Beberapa faktor yang berkaitan dengan *loneliness* antara lain status sosial ekonomi yang rendah, pengalaman masa kecil yang traumatik, kurangnya kepercayaan pada lingkungan sekitar, dan lainnya (Peitzer & Pengpid, 2019). Selain itu, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Copper et al (2021) juga menyatakan bahwa *loneliness* memiliki hubungan dekat dengan keluarga dan selain keluarga, di mana individu yang dekat dengan keluarga serta teman memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh UCLA, Russel et al (1978) menemukan bahwa individu yang merasakan *loneliness* cenderung akan merasa marah, menutup diri, hampa dan juga canggung. Meskipun mahasiswa merasa kesepian tetapi, teknologi komunikasi berbasis internet mungkin bisa menjadi alternatif atau cara yang menarik untuk mahasiswa meningkatkan jaringan sosial mereka dan meredakan perasaan isolasi sosial (Martin & Schumacher, 2000; Matsuba, 2006).

Berdasarkan pemaparan diatas yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor *problematic internet use* merupakan *loneliness*, didukung juga oleh beberapa penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa PIU mempunyai korelasi yang positif dan signifikan dengan *loneliness* (Costa et al., 2019; Harlendea & Kartasasmita, 2021; Moretta & Buodo, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Garvin (2019) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami *loneliness* menggunakan internet sebagai bentuk pelariannya, terutama dalam bersosialisasi maupun *coping* emosional, sehingga menyebabkan seseorang yang mengalami *loneliness* lebih besar peluangnya mengalami PIU. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Blachnio et al. (2016) menemukan bahwa ada hubungan antara *loneliness* dan *problematic internet use* adalah positif secara konsisten.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Luthfiyyah, A. R., & Qodariah, S. (2022) yang berjudul tentang “Pengaruh Kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial.” Ditemukan bahwa penggunaan internet memberikan keuntungan bagi mahasiswa di Kota Bandung karena para mahasiswa bisa merasakan kepuasan dalam hubungan sosialnya yang diakibatkan oleh penggunaan internet untuk mengatasi kesepiannya. Di mana, hasil penelitiannya menyatakan bahwa kesepian berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa tingkat akhir pengguna media sosial di Kota Bandung sebesar 61.7%. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang berada pada tingkat akhir kerap kali kurang dalam menjalin relasi yang menyebabkan menurunnya jumlah pertemanan, sehingga mahasiswa tingkat akhir menggunakan internet sebagai salah satu cara untuk mengatasi rasa ketidakpuasannya dalam berelasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari

(2022) pada mahasiswa di Jabodetabek menyatakan bahwa nilai koefisien signifikansi pada variabel kesepian sebesar 0.01 ($p < .05$) dengan $\beta = 0.21$ atau sebesar 21% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesepian mempengaruhi *problematic internet use* mahasiswa. Di mana, penggunaan sosial media digunakan oleh mahasiswa untuk berkomunikasi, mencari informasi terkini, menghibur diri, mengunggah atau melihat video / foto pengguna lain, serta sebagai *platform* bisnis.

Beberapa penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan di atas menguji hubungan antara *loneliness* dan *problematic internet use*. Oleh sebab itu, setelah kedua variabel tersebut dinyatakan memiliki hubungan, peneliti berminat untuk mengkaji lebih dalam besaran pengaruh *loneliness* terhadap *problematic Internet Use* (PIU). Hal ini dikarenakan *loneliness* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *problematic internet use*, sehingga peneliti ingin meneliti kembali pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di Jabodetabek di lihat dari gender, hubungan dekat dengan keluarga, hubungan dekat selain keluarga dan hubungan dekat dengan signifikan lainnya.

Berdasarkan pemaparan yang tertera di atas, peneliti berminat meneliti mengenai "Pengaruh *Loneliness* terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa usia 18-24 tahun di Jabodetabek". Alasan peneliti hanya berfokus pada mahasiswa berusia antara 18-24 tahun, yaitu individu pada rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun berada dalam fase *emerging adulthood*, yang merupakan periode transisi antara masa remaja dan dewasa, di mana mereka merasa independen dari orang tua mereka, berusaha untuk menjadi lebih mandiri, serta mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidup mereka (Arnett, 2018).

Tidak sedikit pula yang mempercayai bahwa masa usia awal menginjak dewasa yaitu 20 tahun (Martin, 2016). Terlepas dari usia awal tersebut, tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan krisis peralihan tersebut di akhir 20-an sehingga usia 18-29 tahun sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan (Arnett, 2015).

Dalam rentang waktu ini, individu biasanya membuat mempersiapkan peran untuk menghadapi fase dewasa. Menurut Sarwono (2011), tantangan perkembangan pada masa remaja akhir, yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, menerima kondisi fisik, mengemban peran sosial sebagai laki-laki/perempuan, dan keefektifannya, serta menggunakan, berperilaku dan menerapkan tanggung jawab sosial. Sebagai remaja akhir, individu sebenarnya sudah pasti dapat membedakan mana yang positif dan juga negatif.

Ketika *emerging adulthood* mampu menemukan kejelasan mengenai identitas diri, membangun hubungan yang intim serta membuat komitmen dengan orang lain, maka dapat dikatakan individu berhasil mencapai tujuan dari tahapan perkembangan pada periode *emerging adulthood* (Papalia & Feldman, 2017). Sebaliknya, individu akan mengalami keterasingan sosial jika hal tersebut tidak dapat terpenuhi (Papalia & Feldman, 2017).

Pemilihan Jabodetabek dilakukan oleh peneliti karena Pulau Jawa telah menjadi wilayah yang paling berkontribusi dalam mengakses internet dengan persentase mencapai 43,92 persen dibandingkan pulau lainnya. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan di wilayah Jabodetabek dikarenakan luas area Jabodetabek sebesar 1230.8 Km² yang terdiri dari dense urban dengan luas wilayah mencapai 1207.77 Km² atau 98% dari total luas wilayah Jabodetabek, serta merupakan

wilayah megapolitan (Ariyanti, 2015). Selain itu, Badan Pusat Statistik (2020) menyatakan bahwa penduduk Indonesia terpusat di Jawa sebanyak 56,1%. Kominfo (2017) juga memaparkan bahwa Jawa merupakan pulau dengan kepemilikan *smartphone* terbesar di Indonesia yaitu 86,6%. Jabodetabek merupakan salah satu Kawasan metropolitan yang paling berdampak di pulau Jawa (Tanaga, 2018). Selain itu, Jabodetabek adalah sepuluh kota terbesar dengan jumlah kepemilikan *smartphone* terbanyak di Indonesia (Badan Pusat Statistik [BPS], dalam Lokadata, 2021).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada Mahasiswa usia 18 - 24 tahun di Jabodetabek?”

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada Mahasiswa usia 18 - 24 tahun di Jabodetabek.

Manfaat Penelitian

Teoritis

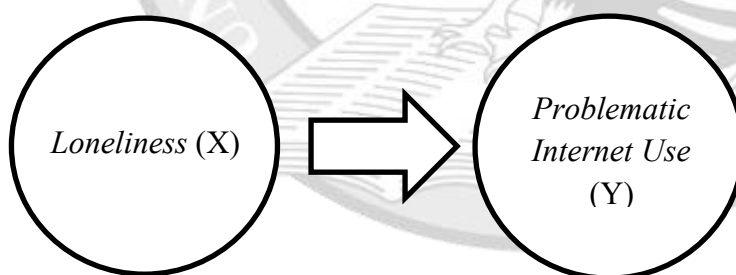
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan, dan pemahaman masyarakat di bidang ilmu psikologi perihal pengaruh *loneliness*

terhadap PIU pada mahasiswa usia 18 - 24 tahun di Jabodetabek. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi bidang ilmu psikologi pendidikan yakni terkait variabel *problematic internet use* (PIU) dan psikologi perkembangan yakni variabel *loneliness*. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan bahan referensi, serta bahan kajian dalam penelitian mengenai *problematic internet use* dan juga *loneliness*.

Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan bagi para orangtua dan tenaga pendidik dalam melihat pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa usia 18- 24 tahun. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa agar mengelola jangka waktu penggunaan internet.

Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Hipotesis Penelitian

H₁ : Ada pengaruh positif dari *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada Mahasiswa usia 18 – 24 tahun di Jabodetabek.

H₀ : Tidak ada pengaruh positif dari *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada Mahasiswa usia 18 – 24 tahun di Jabodetabek.

