



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS*  
DENGAN KECENDERUNGAN *INTERNET ADDICTION*  
PADA MAHASISWA**

**Skripsi**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

oleh

Dewi Angel

151415040

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya (penelitian dan tulisan) sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, *26 September* 2019

Yang membuat pernyataan,



Dewi Angel

1511415040

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Loneliness* dengan Kecenderungan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa” ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Psikologi FIP UNNES pada tanggal 4 Oktober 2019.

Panitia:

Ketua  
  
Dr. Achmad Rifai RC, M.pd.  
NIP.195908211984031001

Sekretaris  
  
Amri Hana Muhammad, S.Psi., M.A.  
NIP. 197810072005011003

Penguji 1

  
Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A.  
NIP. 197912032005011002

Penguji 2

  
Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.  
NIP.198508252014042002

Penguji 3

  
Sukma Adi Galuh A, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198501212015042001

## **MOTO DAN PERUNTUKAN**

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.” (Bacharuddin Jusuf Habibie)

### **Peruntukan:**

Penulis persembahkan karya kecil ini kepada :

Bapak Supardjo, Ibu Siti Indasah, Mbah Sumiyati, Mas Martin, dan orang-orang yang telah membantu penulis dalam penulisan karya kecil ini.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Loneliness* dengan Kecenderungan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa”.

Tujuan dari skripsi ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *loneliness* dengan Kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikanku segala nikmat jasmani dan rohani baik fisik maupun psikis.
2. Dr. Achmad Rifai, R.C., M.pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
4. Terimakasih kepada Ibu Suma Adigaluh Amawidyawati, M.Psi. sebagai pembimbing skripsi dan penguji III, yang telah memberikan bimbingan dan masukan untuk skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Psikologi, yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
6. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian saya.

7. Kedua orang tua saya, nenek tercinta, dan kakak (Bapak Supardjo, Ibu Siti Indasah, Mbah Sumiyati, dan Mas Martin) yang karena doa dan jasanya saya mampu sampai ditahap ini
8. Untuk Retno sebagai teman yang selalu menjaga, membantu dan memberi nasehat selama hidup bareng di perantauan.
9. Untuk Eka dan Christina yang selalu ada baik dalam keadaan senang maupun susah
10. Untuk Laila, Anis dan Mas Faisal yang sudah mau direpoti dalam proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
11. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2015
12. Almamaterku Universitas Negeri Semarang

Penulis

## ABSTRAK

Angel, Dewi. 2019. Hubungan antara *Loneliness* dengan Kecenderungan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Sukma Adigaluh Amawidyawati, M.Psi.

Kata Kunci: *Loneliness*, Kecenderungan *Internet Addiction*, Mahasiswa

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebanyak 88,6% mahasiswa mengatakan sering menggunakan internet, sebanyak 65,7% mengakses internet dari bangun tidur hingga akan tidur kembali dan mengaksesnya selama 6 jam atau bahkan hingga tak terhitung setiap harinya. Selain itu juga sebanyak 94,2% mahasiswa menggunakan internet untuk hal non akademik seperti media sosial. Hal inilah yang dapat menjadi pemicu sekaligus gejala kecenderungan kecanduan internet. Berdasarkan hasil studi pendahuluan salah satu faktor mengakses internet adalah karena kesepian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction*.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Semarang. Responden pada penelitian ini berjumlah 379 yang berusia 19-26 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecenderungan *internet addiction* dan skala *loneliness*. Skala kecenderungan *internet addiction* terdiri dari 32 aitem dengan reliabilitas 0,881. Sedangkan skala *loneliness* terdiri dari 21 aitem dengan reliabilitas 0,837. Uji hipotesis pada penelitian ini diolah menggunakan teknik korelasi *Karl Pearson* dengan bantuan *software* pengolah data SPSS.21.

Berdasarkan hasil analisis inferensial, hipotesis dalam penelitian ini diterima. *Loneliness* dan kecenderungan *internet addiction* memiliki signifikansi sebesar  $R=0,006$  ( $p<0,05$ ) dengan koefisien korelasi 0,142. Hal ini berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa. Berdasarkan analisis deskriptif, kecenderungan *internet addiction* mahasiswa di Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang sebanyak 42,4%. Sedangkan *loneliness* secara umum berada pada kategori rendah sebanyak 51,7%.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERUNTUKAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	14
1.3 Tujuan Penelitian .....	15
1.4 Manfaat Penelitian .....	15
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	15
1.4.2 Manfaat Praktis .....	15
<b>BAB 2 .....</b>	<b>17</b>
<b>LANDASAN TEORI .....</b>	<b>17</b>
2.1 <i>Internet Addiction</i> .....	17
2.1.1 Pengertian <i>Internet Addiction</i> .....	17
2.1.2 Kriteria Diagnostik .....	18
2.1.3 Bentuk <i>Internet Addiction</i> .....	21
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Internet Addiction</i> .....	22
2.1.5 Dampak dari <i>Internet Addiction</i> .....	25
2.1.6 Penanganan <i>Internet Addiction</i> .....	27
2.2 <i>Loneliness</i> .....	31
2.2.1 Pengertian <i>Loneliness</i> .....	31

2.2.2 Aspek <i>Loneliness</i> .....	33
2.2.3 Ciri-ciri <i>Loneliness</i> .....	33
2.2.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Loneliness</i> .....	36
2.3 Mahasiswa .....	39
2.4 Hubungan Antara <i>Loneliness</i> dengan Kecenderungan Internet Addiction pada Mahasiswa .....	41
2.5 Kerangka Berpikir .....	43
2.6 Hipotesis Penelitian .....	45
<b>BAB 3 .....</b>	<b>46</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	46
3.2 Desain Penelitian .....	46
3.3 Variabel Penelitian .....	47
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	48
3.3.2.1 <i>Internet Addiction</i> (Variabel Terikat) .....	48
3.3.2.2 <i>Loneliness</i> (Variabel Bebas) .....	49
3.3.3 Hubungan Variabel X terhadap Y .....	49
3.4 Populasi dan Sampel .....	50
3.4.1 Populasi .....	50
3.4.2 Sampel .....	52
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	53
3.5.1 Skala <i>Internet Addiction</i> .....	54
3.5.2 Skala <i>Loneliness</i> .....	56
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	57
3.6.1 Validitas .....	57
3.6.1.1 Daya Deskriminasi Aitem .....	60
3.6.2 Reliabilitas .....	63
3.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	64
3.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	65
3.7 Teknik Analisis Data .....	65
3.7.1 Uji Asumsi .....	65
3.7.1.1 Uji Normalitas .....	65
3.7.1.2 Uji Linearitas .....	65
3.7.2 Uji Hipotesis .....	66
<b>BAB 4 .....</b>	<b>67</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
4.1 Persiapan Penelitian .....	67
4.1.1 Orientasi Kancha Penelitian .....	67
4.1.2 Penentuan Sampel .....	68
4.2 Penyusunan Instrumen .....	68
4.3 Uji Coba Instrumen .....	69
4.3.1 Pelaksanaan Uji Coba .....	69

4.4 Pelaksanaan Penelitian .....	71
4.4.1 Proses Perizinan .....	71
4.4.2 Pengumpulan Data .....	71
4.4.3 Pelaksanaan Skoring .....	72
4.5 Hasil Penelitian .....	73
4.5.1 Data Demografi .....	73
4.5.1.1 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Fakultas .....	73
4.5.1.2 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin .....	74
4.5.1.3 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Usia .....	75
4.5.2 Analisis Deskriptif .....	76
4.5.2.1 Gambaran Umum Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa .....	77
4.5.2.2 Gambaran Spesifik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Tiap Indikator .....	81
4.5.2.3 Gambaran Spesifik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin .....	107
4.5.2.4 Data Pendukung Gambaran Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa .....	110
4.5.2.4.1 Gambaran Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Data Penelitian .....	110
4.5.2.5 Gambaran Umum <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa .....	113
4.5.2.5.1 Gambaran Spesifik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Tiap Aspek .....	116
4.5.2.5.2 Gambaran Spesifik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin .....	126
4.6 Hasil Uji Hipotesis .....	128
4.6.1 Uji Normalitas .....	128
4.6.2 Uji Linearitas .....	129
4.6.3 Uji Hipotesis .....	130
4.7 Pembahasan .....	132
4.7.1 Analisis Deskriptif Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	132
4.7.2 Analisis Deskriptif Kecenderungan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	139
4.7.3 Analisis Inferensial <i>Loneliness</i> dengan Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	141
4.8 Keterbatasan Penelitian .....	145
<b>BAB 5 .....</b>	<b>147</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>147</b>
5.1 Simpulan .....	147
5.2 Saran .....	147
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>149</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>156</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan 1 .....	6
Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan 2 .....	7
Tabel 1.3 Hasil Studi Pendahuluan 3 .....	10
Tabel 3.1 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Tahun 2019 .....	51
Tabel 3.2 Subjek Hasil Undian .....	52
Tabel 3.3 Rentang Skor Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	53
Tabel 3.4 Rentang Skor Skala <i>Loneliness</i> .....	53
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> Sebelum Uji Coba .....	55
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Loneliness</i> Sebelum Uji Coba .....	56
Tabel 3.7 Kriteria Validitas Isi .....	59
Tabel 3.8 Rekapitulasi Validitas Isi Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .	59
Tabel 3.9 Rekapitulasi Validitas Isi Skala <i>Loneliness</i> .....	60
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Coba Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i>	61
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Coba Skala <i>Loneliness</i> .....	62
Tabel 3.12 Interpretasi Reliabilitas .....	63
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	64
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	64
Tabel 3.15 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	66
Tabel 4.1 Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	70
Tabel 4.2 Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	70
Tabel 4.3 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritik .....	76

Tabel 4.4 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	78
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa .....	80
Tabel 4.6 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Merasa Asyik dengan Internet .....	82
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Merasa Asyik dengan Internet .....	83
Tabel 4.8 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu Penggunaan Internet Untuk Mencapai Kepuasan .....	85
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu Penggunaan Internet Untuk Mencapai Kepuasan .....	86
Tabel 4.10 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Gagal dalam Upaya Mengontrol, Mengurangi dan Menghentikan Penggunaan Internet .....	88
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Gagal dalam Upaya Mengontrol, Mengurangi dan Menghentikan Penggunaan Internet .....	89
Tabel 4.12 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Rasa Gelisah, Murung, Depresi, dan Mudah Marah Ketika Mencoba Mengurangi Penggunaan Internet .....	91
Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Rasa Gelisah, Murung, Depresi, dan Mudah Marah Ketika Mencoba Mengurangi Penggunaan Internet .....	92
Tabel 4.14 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Lebih Lama Dari yang Direncanakan .....	94
Tabel 4.15 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Lebih Lama Dari yang Direncanakan .....	95

Tabel 4.16 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengorbankan Hubungan Keluarga, Sosial, Pekerjaan dan Pendidikan Demi Internet .....	97
Tabel 4.17 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengorbankan Hubungan Keluarga, Sosial, Pekerjaan dan Pendidikan Demi Internet .....	98
Tabel 4.18 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Berbohong pada Keluarga, Terapis dan Orang Lian Mengenai Keterlibatannya dengan Internet .....	100
Tabel 4.19 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Berbohong pada Keluarga, Terapis dan Orang Lian Mengenai Keterlibatannya dengan Internet .....	101
Tabel 4.20 Distribusi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Untuk Lari dari Masalah atau Meringankan Masalah Suansana Hati Seperti Ketidakberdayaan, Rasa Bersalah, Kecemasan dan Depresi .....	104
Tabel 4.21 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Untuk Lari dari Masalah atau Meringankan Masalah Suansana Hati Seperti Ketidakberdayaan, Rasa Bersalah, Kecemasan dan Depresi .....	105
Tabel 4.22 Komposisi Ringkasan Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa UNNES Ditinjau dari Masing-masing Indikator .....	106
Tabel 4.23 Kriteria Kecenderungan Internet Addiction pada Mahasiswa berjenis Kelamin Laki-laki .....	107
Tabel 4.24 Kriteria Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa berjenis Kelamin Perempuan .....	109
Tabel 4.25 Gambaran Kecenderungan Internet Addiction pada Mahasiswa Berdasarkan Data Penelitian .....	110
Tabel 4.26 Distribusi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	114
Tabel 4.27 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa .....	115

Tabel 4.28 Distribusi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Intimate Others</i> .....	117
Tabel 4.29 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Intimate Others</i> .....	118
Tabel 4.30 Distribusi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Social Others</i> .....	120
Tabel 4.31 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Social Others</i> .....	121
Tabel 4.32 Distribusi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Feeling of a Lack of Belonging and Affiliation</i> .....	123
Tabel 4.33 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Feeling of a Lack of Belonging and affiliation</i> .....	124
Tabel 4.34 Komposisi Ringkasan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa UNNES Ditinjau dari Masing-masing Aspek .....	125
Tabel 4.35 Kriteria <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Laki-laki ...	126
Tabel 4.36 Kriteria <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Perempuan ..	127
Tabel 4.37 Uji Normalitas dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	129
Tabel 4.38 Uji Linearitas Antara <i>Internet Addiction</i> dan <i>Loneliness</i> .....	130
Tabel 4.39 Hasil Korelasi antara <i>Loneliness</i> dengan <i>Internet Addiction</i> .....	131

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan Antara <i>Loneliness</i> dengan Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	44
Gambar 3.1 Hubungan <i>Loneliness</i> dengan Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> .....	49
Gambar 4.1 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Fakultas .....	74
Gambar 4.2 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin .....	75
Gambar 4.3 Data Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Usia .....	75
Gambar 4.4 Gambaran Umum Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa .....	80
Gambar 4.5 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Merasa Asyik dengan Internet .....	84
Gambar 4.6 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu Penggunaan Internet Untuk Mencapai Kepuasan .....	87
Gambar 4.7 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Gagal dalam Upaya Mengontrol, Mengurangi dan Menghentikan Penggunaan Internet .....	90
Gambar 4.8 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Rasa Gelisah, Murung, Depresi, dan Mudah Marah Ketika Mencoba Mengurangi Penggunaan Internet .....	93
Gambar 4.9 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Lebih Lama Dari yang Direncanakan .....	96
Gambar 4.10 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Mengorbankan Hubungan Keluarga, Sosial, Pekerjaan dan Pendidikan Demi Internet .....	99
Gambar 4.11 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Berbohong pada Keluarga, Terapis dan Orang Lian Mengenai Keterlibatannya dengan Internet .....	102
Gambar 4.12 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Indikator Menggunakan Internet Untuk Lari dari Masalah atau Meringankan Masalah Suasana Hati Seperti Ketidakberdayaan, Rasa Bersalah, Kecemasan dan Depresi .....	106
Gambar 4.13 Gambaran Spesifik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Laki-laki .....	108
Gambar 4.14 Gambaran Spesifik Kecenderungan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Perempuan .....	109

Gambar 4.15 Gambaran Umum Distribusi Frekuensi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang .....	116
Gambar 4.16 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Intimate Others</i> .....	119
Gambar 4.17 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Social Others</i> .....	122
Gambar 4.18 Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek <i>Feeling of a Lock of Belonging and affiliation</i> .....	125
Gambar 4.19 Gambaran Spesifik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Laki-laki .....	127
Gambar 4.20 Gambaran Spesifik <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Berjenis Kelamin Perempuan .....	128

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian Awal (Stupen) .....	157
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Studi Pendahuluan .....	161
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba .....	164
Lampiran 4. Tabulasi Data Skor Hasil Uji Coba Instrumen .....	171
Lampiran 5. Uji Validitas Isi Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas .....	187
Lampiran 6. Instrumen Penelitian .....	215
Lampiran 7. Tabulasi Data Skor Hasil Penelitian .....	222
Lampiran 8. Uji Asumsi .....	250
Lampiran 9. Deskriptif .....	253
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian .....	258

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Globalisasi merupakan proses pertukaran pikiran, kebudayaan, produk, serta teknologi pada berbagai negara di seluruh dunia. Hal ini berarti ketika telah memasuki era globalisasi setiap manusia di berbagai negara harus siap dengan segala perubahan serta kemajuan yang terus berkembang. Salah satu bukti dari perkembangan zaman adalah ditandai dengan adanya internet. Internet adalah seluruh jaringan media komunikasi elektronik yang saling terhubung. Internet memiliki segudang manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Maka dari itu, sejak internet masuk dalam era globalisasi jumlah pengguna internet setiap tahunnya kian meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh *We Are Social and Hootsuite* (dalam [Katadata.co.id](http://Katadata.co.id)) pada tahun 2018 menemukan bahwa peningkatan pengguna internet di seluruh dunia mencapai 4 miliar bila dibandingkan pada tahun 2014 yang hanya mencapai 2,4 miliar orang, data tersebut menunjukkan bahwa pengguna internet telah mencapai 52,96% dari total populasi dunia yang mencapai 7,59 miliar jiwa. Meningkatnya pengguna internet di seluruh dunia membuat meningkat pula jumlah pengguna internet di Indonesia. Lembaga riset pasar *e-Marketer* (dalam [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id)) mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia

pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta jiwa, kemudian pada tahun 2018 pengguna internet di Indonesia meningkat drastis hingga mencapai 123 juta jiwa. Angka ini membuat Indonesia menempati peringkat ke 6 pengguna internet di seluruh dunia.

Internet memiliki banyak manfaat bagi kelangsungan hidup manusia karena melalui internet manusia dapat mengakses banyak hal sebagai upaya memenuhi kebutuhan dirinya. Internet dapat digunakan untuk mencari informasi, alat berkomunikasi, sarana hiburan seperti *game online*, *youtube* dan lain sebagainya. Kecanggihan internet membuat orang juga semakin mudah melakukan berbagai aktivitas jual beli, karena jual beli pun dapat dilakukan secara *online* (Hidayatullah, 2010; Rodhin, 2012; Mastro, et.al., 2002; Ihsan, 2016). Berbagai kelebihan yang ditimbulkan telah membuat orang rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet. Hal ini merupakan dampak negatif dari internet karena yang seharusnya internet digunakan untuk membantu kebutuhan manusia ternyata disalahgunakan oleh pengguna hingga membuatnya menjadi ketergantungan. Perilaku manusia yang memiliki ketergantungan pada internet disebut juga dengan *internet addiction*.

*Internet addiction disorder* (IAD) pertama kali dikenal pada tahun 1995 oleh Goldberg (Saliceti, 2015). Goldberg 1995 menjelaskan *internet addiction disorder* sebagai sebuah patologi, gangguan, terlalu seringnya seseorang dalam menggunakan internet, serta berbagai perilaku dan kontrol impuls (Saliceti, 2015). Sedangkan dari sudut pandang ilmu klinis kecanduan didefinisikan sebagai kebiasaan memaksakan diri untuk melakukan suatu kegiatan dalam hal ini menggunakan internet tanpa

mempertimbangkan konsekuensi yang mana dapat berpengaruh pada kesehatan fisik, sosial, spiritual, mental, dan kesejahteraan hidup (Perdew, 2015:27). Mark Griffiths (dalam Perdew, 2015: 27) mengungkapkan bahwa terdapat kesamaan antara kecanduan internet dengan perilaku kecanduan yang lain karena menurut beberapa dokter, pada setiap orang yang kecanduan akan sama-sama merasakan mata kering, migrain, sakit punggung, nafsu makan berkurang, kebersihan buruk, dan tidur tidak teratur.

Waktu merupakan salah satu parameter yang digunakan dalam diagnosis kecanduan, namun pada orang yang kecanduan cenderung menggunakan internet dengan waktu yang tidak sewajarnya. Hal ini juga dijelaskan oleh Young (2004) bahwa pengguna internet menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam per minggu hingga membuat pola tidur terganggu karena mengakses internet pada jam-jam tidur yaitu pukul 02:00, 03:00, dan 04:00. Penelitian lebih lanjut menjelaskan bahwa seseorang yang telah mengalami kecanduan internet yaitu ditandai dengan selalu disibukkan oleh internet, merasa sangat butuh untuk menggunakannya, berupaya berulang-ulang untuk berhenti menggunakannya, menjadi gelisah tanpa internet, menggunakannya dengan waktu yang lebih lama, kesiapan untuk menanggukkan hubungan sosial, berbohong kepada teman atau keluarga dekat lainnya, dan menggunakan Internet sebagai cara untuk keluar dari masalah (Young, 1996; Israelashvili, Kim & Bukobza, 2012).

Pada sebuah penelitian, terdapat pernyataan bahwa internet diprediksikan dapat membuat pengguna merasa terisolasi dan internet juga berkontribusi pada

keseharian yang dirasakan seseorang dan kecanduan yang mana dalam hal ini adalah kecanduan internet (Grace-Farpaglia et.al., 2006). Penelitian lain juga mengatakan bahwa gangguan psikopatologis seperti depresi, keseharian, kecemasan sosial, dan ketergantungan substansial merupakan faktor yang memengaruhi penggunaan internet patologis (Davis, 2001; Yao & Zhong, 2014). Hal ini berbeda dengan mereka yang telah mampu memanfaatkan internet untuk mencari peluang bisnis yang positif dengan tujuan meningkatkan taraf hidupnya, akan kecil kemungkinannya untuk mereka menggunakan internet hanya sebagai media memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis dengan berinteraksi sosial melalui dunia maya (Kiesler et.al., 2002; Farpaglia et.al., 2006).

Berdasarkan penelitian APJII (2017) menunjukkan bahwa pengguna internet mayoritas pada usia 19-34 tahun dengan jumlah sebanyak 49,52%, selain itu sebanyak 29,55% pengguna internet pada usia 35-54 tahun, dan 16,68% pada usia 13-18 tahun. Strauss dan Howe 1991(dalam Jones, Jo & Martin, 2007) menjelaskan tentang *generation of theory* yang terbagi menjadi 5 yaitu (1) G.I *Generation*, lahir tahun 1900-1924 (2) *Generasi Baby Boomer*, lahir pada tahun 1946-1963, (3) *Generasi X*, lahir tahun 1964-1980, (4) *Generasi Y*, lahir tahun 1980-2000, dan (5) *Generasi Z*, lahir tahun 2000-2020. *Generasi* yang hidup di era digital ini adalah generasi *milenials* dimana generasi ini adalah generasi yang telah mengenal dan mahir dalam menggunakan teknologi. *Generasi milineals* mulai dari generasi Y yaitu generasi yang lahir pada tahun 1980 hingga 2000. Mahasiswa termasuk dalam generasi Y atau yang disebut juga dengan generasi *milineal* atau *net generation*

karena mereka lahir sekitar tahun 1995-2000. Mereka adalah generasi yang nyaman dengan teknologi dan biasanya lebih mahir dengan teknologi dibanding guru atau dosennya. Terlebih lagi karena mereka mahasiswa maka mereka dituntut untuk melek akan teknologi. Maka dari hal itu, fenomena *internet addiction* juga terjadi pada mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh hasil Survei APJII pada tahun 2017 pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan pada S2/S3 sebanyak 88,24%, S1/Diploma (79,23%), SMP (48,53%), SD (25,1%), sedangkan yang tidak sekolah sebanyak 5,45% (APJII, 2018). Dapat dilihat bahwa jumlah pengguna internet pada tingkatan mahasiswa lebih banyak dibanding anak-anak, remaja, maupun dewasa akhir.

Fenomena kecenderungan *internet addiction* juga terjadi pada mahasiswa dibuktikan pula dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada 35 mahasiswa yang diambil secara random di beberapa fakultas untuk mewakili mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Dari 35 mahasiswa terdapat 88,6% (31 mahasiswa) mengatakan sering menggunakan internet dan 11,4% (4 mahasiswa) mengatakan kadang-kadang. Media yang sering digunakan untuk mengakses internet disebutkan sebanyak 100% (35 mahasiswa) menggunakan *smartphone*, sebagian pengguna *smartphone* tersebut sebanyak 51,4% (18 mahasiswa) juga menggunakan laptop dan 5,7% (2 mahasiswa) menggunakan komputer. Jaringan yang digunakan untuk mengakses internet sebanyak 91,4% (32 mahasiswa) menggunakan jaringan selular, sebagian yang menggunakan kuota juga menyebutkan bahwa mereka menggunakan *wifi* yang mana terdapat 68,6% (24 mahasiswa) yang menyebutkan jaringan *wifi*, modem 2,9% (1

mahasiswa). Berdasarkan kuota yang dihabiskan selama sebulan, sebanyak 42,9% (15 mahasiswa) mengatakan menggunakan unlimited, 17,1% (6 mahasiswa) 10 GB, 17,1% (6 mahasiswa) 20 GB, dan 8,6% (3 mahasiswa) 2 GB dengan alasan dirumahnya menggunakan *wifi*. Lebih singkatnya, hasil studi pendahuluan dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan 1

No.	Pertanyaan	Hasil
1.	<b>Intensitas penggunaan</b>	
	Sering	31 mahasiswa (88,6%)
	Kadang-kadang	4 mahasiswa (11,4%)
2.	<b>Media yang digunakan</b>	
	<i>Smartphone</i>	35 mahasiswa (100%)
	Laptop	18 mahasiswa (51,4%)
	Komputer	2 mahasiswa (5,7%)
3.	<b>Jaringan yang digunakan</b>	
	Jaringan selular	32 mahasiswa (91,4%)
	<i>Wifi</i>	24 mahasiswa (68,6%)
	Modem	1 mahasiswa (2,9%)
4.	<b>Kuota yang dihabiskan perbulan</b>	
	<i>Unlimited</i>	15 mahasiswa (42,9%)
	10 GB	6 mahasiswa (17,1%)
	20 GB	6 mahasiswa (17,1%)
	2 GB dengan alasan dirumahnya menggunakan <i>wifi</i>	3 mahasiswa (8,6%)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan mengenai banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet yaitu sebanyak 48,6% (17 mahasiswa) mengakses internet sampai tak terhitung berapa jam dalam sehari dan 51,4% (18 mahasiswa) mengatakan bahwa dalam sehari mereka bisa mengakses internet selama 6 jam. Sedangkan waktu yang biasa digunakan untuk mengakses internet disebutkan sebanyak 65,7% (23 mahasiswa) mengakses internet sejak bangun tidur, akan tidur

sebanyak 65,7% (23 mahasiswa), nonton tv sebanyak 40% (14 mahasiswa), sebelum kuliah sebanyak 57,1% (20 mahasiswa), waktu kuliah sebanyak 48,6% (17 mahasiswa), setelah kuliah sebanyak 60% (21 mahasiswa), makan sebanyak 40% (14 mahasiswa), dan 2,9% (1 mahasiswa) juga menyebutkan bahwa ia menggunakan internet saat mandi. Media yang sering dikunjungi dalam beberapa jam yang mereka habiskan saat mengakses internet sebanyak 94,2 % (33 mahasiswa) mengatakan sering mengunjungi media sosial, sebagian dari mereka juga sebanyak 65,7% (23 mahasiswa) mengunjungi berita, 57,1% (20 mahasiswa) mengunjungi jurnal/skripsi, 65,7% (23 mahasiswa) mengunjungi hiburan lain seperti aplikasi penyedia video, 40% (14 mahasiswa) mengunjungi *game online*, 51,4% (18 mahasiswa) mengunjungi aplikasi transportasi/portal belanja, dan 17,1% (6 mahasiswa) juga mengunjungi *blog*. Saat peneliti menanyakan mengenai tujuan mereka mengakses internet sebanyak 88,6% (31 mahasiswa) mengatakan *chatting*, selain itu mereka juga menggunakan internet untuk mengakses berita/informasi yang disebutkan oleh sebanyak 91,4% (32 mahasiswa), belanja *online* 45,7% (16 mahasiswa), berbisnis 28,6% (10 mahasiswa), mendengarkan musik 31,4% (11 mahasiswa), hingga menggunakan internet untuk mencari teman juga dilakukan oleh 14,2% (5 mahasiswa). Lebih singkatnya, hasil studi pendahuluan dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan 2

No.	Pertanyaan	Hasil
1.	<b>Waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet</b>	
	Tak terhitung	17 mahasiswa (48,6%)
	6 jam	18 mahasiswa (51,4%)
2	<b>Waktu untuk mengakses internet</b>	

	Bangun tidur	23 mahasiswa (65,7%)
	Akan tidur	23 mahasiswa (65,7%)
	Nonton TV	14 mahasiswa (40%)
	Sebelum kuliah	20 mahasiswa (57,1%)
	Waktu kuliah	17 mahasiswa (48,6%)
	Setelah kuliah	21 mahasiswa (60%)
	Makan	14 mahasiswa (40%)
	Mandi	1 mahasiswa ((2,9%)
3.	<b>Konten yang diakses</b>	
	Media sosial	33 mahasiswa (94,2%)
	Berita	23 mahasiswa (65,7%)
	Jurnal/skripsi	20 mahasiswa (57,1%)
	Hiburan seperti aplikasi penyedia video	23 mahasiswa (65,7%)
	<i>Game online</i>	14 mahasiswa (40%)
	Aplikasi transportasi/portal belanja	18 mahasiswa (51,4%)
	<i>Blog</i>	6 mahasiswa (17,1%)
4.	<b>Tujuan mengakses internet</b>	
	<i>Chatting</i>	31 mahasiswa (88,6%)
	Mengakses berita/informasi	32 mahasiswa (91,4%)
	Belanja <i>online</i>	16 mahasiswa (45,7%)
	Berbisnis	10 mahasiswa (28,6%)
	Mendengarkan musik	11 mahasiswa (31,4%)
	Mencari teman	5 mahasiswa (14,2%)

Berdasarkan hasil penelitian Young (1996), orang normal atau bukan pecandu internet menggunakan internet sebagai alat sumber daya yang bermanfaat, keperluan pribadi seperti komunikasi dengan keluarga, dan komunikasi bisnis. Sedang orang yang kecanduan internet lebih menikmati aspek-aspek internet yang memungkinkan mereka untuk bisa bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang baru melalui media atau aplikasi *chat rooms*. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, sebanyak 51,4% mengatakan memerlukan durasi selama 6 jam untuk mengakses internet dalam sehari dan sebanyak 48,6% mengatakan bahwa mereka dalam sehari mengakses internet dengan durasi yang tak

terhingga atau sampai pada waktu yang tidak ditentukan. Hal ini sesuai dengan salah satu kriteria dan gejala *internet addiction* yaitu menggunakan internet dengan meningkatkan jumlah waktu yang digunakan untuk mencapai kepuasan (Young, 1998; Kuss & Griffiths, 2015:55).

Mahasiswa menjadi pelaku *internet addiction* bukan semata-mata karena tuntutan kuliah yang mengharuskan mereka untuk selalu mengakses internet. Prasetya (2014) dalam hasil penelitiannya terdapat 2 faktor yang memengaruhi mahasiswa kecanduan terhadap internet. (Prasetya, 2014) menyebutkan dalam hasil penelitiannya, faktor internal mahasiswa menjadi pecandu internet adalah karena mereka cenderung menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah dan meredakan perasaan-perasaan negatif seperti merasa bersalah, kecemasan, depresi. Sedangkan faktor eksternal mahasiswa menjadi pecandu internet adalah adanya sarana prasarana untuk mengakses internet seperti dukungan orang terdekat, sinyal *wifi*, *gadget* (Prasetya, 2014). Selain 2 faktor yang telah disebutkan oleh Prasetya (2014) terdapat faktor lain yang juga dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet, yaitu kesepian. Hal ini disebutkan oleh Davis (2001) yang menyatakan bahwa kesepian berperan sebagai penyebab *Problematic Internet Use* (PIU). *Loneliness* atau kesepian secara langsung juga memengaruhi adanya interaksi *online*, ketika mereka merasa kesepian mereka akan berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri mereka sebaik mungkin ketika *online* dibanding ketika *offline* (McKenna, Green & Gleason, 2002).

Faktor yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah kesepian. Kesepian dapat menjadi pendorong mahasiswa untuk menggunakan internet hingga menjadi kecanduan. Hal ini buktikan dengan penelitian dari Candra (2017) yang mengatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki peranan penting dalam mengusir rasa kesepian khususnya pada mahasiswa rantau. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa *neurotisme*, kesepian, dan dukungan sosial *online* memiliki hubungan positif dengan *internet addiction* (Malik & Rafiq, 2016). Ayamiseba (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *internet addiction* pada remaja pengguna *facebook*. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan yang menanyakan tentang alasan menggunakan internet yaitu untuk mengerjakan tugas yang mana dijawab oleh 85,7% (30 mahasiswa), kesepian juga menjadi faktor yang memengaruhi mahasiswa menggunakan internet yang mana hal ini dikatakan oleh sebanyak 51,4% (18 mahasiswa), lalu alasan lain yaitu galau disebutkan oleh 14,2% (5 mahasiswa), teman mengakses internet disebutkan oleh 22,9% (8 mahasiswa), bosan disebutkan oleh 2,9% (1 mahasiswa), *stress* disebutkan oleh 2,9% (1 mahasiswa), hingga alasan mencari kesibukan yang disebutkan oleh 2,9% (1 mahasiswa). Lebih singkatnya, hasil studi pendahuluan dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1.3 Hasil Studi Pendahuluan 3

No.	Pertanyaan	Hasil
1	<b>Alasan mengakses internet</b>	
	Mengerjakan tugas	30 mahasiswa (85,7%)
	Kesepian	18 mahasiswa (51,4%)
	Galau	5 mahasiswa (14,2%)

	Temannya mengakses internet	8 mahasiswa (22,9%)
	Bosan	1 mahasiswa (2,9%)
	Stress	1 mahasiswa (2,9%)
	Mencari kesibukan	1 mahasiswa (2,9%)

*Loneliness* atau kesepian dapat didefinisikan dengan 3 hal yaitu pertama, kesepian diakibatkan oleh kekurangan dalam hubungan sosial seseorang; kedua, kesepian adalah fenomena subyektif (tidak harus identik dengan isolasi objektif, sehingga orang dapat sendirian tanpa kesepian); ketiga, kesepian itu tidak menyenangkan dan menyusahkan (Perlman & Peplau, 1981). Russell, Peplau, dan Ferguson (dalam Rubin, Perse, & Powell, 1985) menemukan bahwa *loneliness* terjadi ketika seseorang merasa kurang puas dengan hubungan sosialnya, dan merasa kurang berpenampilan menarik daripada orang lain.

Mahasiswa merupakan periode transisi masa remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun. Mahasiswa menjadi lebih rentan merasa kesepian karena menurut Arnett 2006 (dalam Santrock, 2012:6) pada masa ini orang lebih berfokus pada masa depannya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk sendiri, dalam arti kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen dengan orang lain, serta memiliki otonomi yang besar untuk mengatur hidupnya sendiri. Terlebih pada mahasiswa, waktu perkuliahan yang terbatas membuat intensitas bersosialisasi juga terbatas apabila mereka tidak menyibukkan diri dengan berorganisasi atau bekerja. Terdapat beberapa faktor personal yang menjadi penyebab orang mengalami

*loneliness* beberapa diantaranya yaitu kejadian-kejadian khusus yang dapat memicu kesepian, faktor kepribadian seperti; rasa malu harga diri, dan kemampuan sosial, persamaan (ketertarikan interpersonal), karakteristik demografi (jenis kelamin, status perkawinan, pendapatan dan usia), serta kejadian masa kecil (Perlman Peplau &, 1981). Salah satu atau semua hal itu pula yang mungkin menjadi pemicu beberapa mahasiswa untuk mengisolasi diri hingga menjadi kesepian.

Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Orang-orang yang merasa kesepian cenderung menghabiskan waktu senggang mereka pada aktivitas yang sendiri, memiliki kencan yang sangat sedikit, dan hanya memiliki teman biasa atau kenalan (Baron & Bryne, 2005 hal.16). Terdapat penelitian yang mengungkap bahwa kecenderungan individu yang neurotis dan kesepian akan menghabiskan lebih banyak waktu di *facebook* per hari daripada individu yang tidak kesepian (Ryan & Xenos, 2011). Yhao dan zhong (2013) juga mengatakan bahwa penggunaan internet yang patologis merupakan perilaku maladaptif dimaksudkan untuk mengurangi perasaan negatif seperti kesepian, depresi, dan kecemasan sosial. Penelitian lain juga menjelaskan bentuk kesepian yang dapat memengaruhi penggunaan internet seseorang yaitu penelitian dari Ulfah dan Nisa (2015) yang mengungkapkan bahwa “*emotional loneliness* memiliki pengaruh signifikan terhadap penggunaan internet kompulsif”, namun dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa “*social loneliness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan internet kompulsif”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Sum, et.al. (2008) yang juga mengatakan bahwa “penggunaan internet lebih besar dilakukan pada orang yang kesepian secara emosional dibanding kesepian secara sosial”. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kesepian remaja Turki dikaitkan dengan peningkatan penggunaan Internet. Remaja yang melaporkan penggunaan Internet secara teratur untuk menjelajahi web, olahpesan cepat, mengirim *email*, dan permainan *online* memiliki skor rata-rata kesepian yang jauh lebih tinggi daripada mereka yang tidak (Erdogan, 2008).

Penelitian lain yang memperkuat asumsi peneliti tentang hubungan *loneliness* dengan *internet addiction*, diungkapkan oleh Moody (2001) yang menyatakan bahwa pada orang yang menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet cenderung memiliki perasaan kesepian yang lebih tinggi. Rafiq dan Malik (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *internet addiction* dengan kepribadian yang neurotis, *loneliness* dan *online social support*. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain tentang internet paradox yang mengungkapkan bahwa meskipun internet digunakan sebagai alat komunikasi, namun masih memiliki efek negatif pada kesejahteraan psikologis atau dalam kata lain penggunaan internet tidak serta merta dapat mengurangi perasaan kesepian seseorang (Kraut, et.al., 1998).

Di Indonesia juga telah dilakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anuari (2018) dengan hasil terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet dengan teknik sampling *incidental sampling*. Penelitian lain dengan teknik yang sama yaitu *incidental*

*sampling* mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan kesepian dan depresi (Serly, 2017). Ahmadi (2016) juga mengungkapkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan *internet addiction* pada remaja. Namun dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Berdasarkan pemaparan diatas, *internet addiction* merupakan fenomena yang sangat menarik untuk diteliti karena Indonesia baru sedikit orang yang meneliti tentang hubungan *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction*. Kebanyakan dari penelitian yang telah dilakukan juga hanya ditujukan pada remaja dan teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling* dan *purposive sampling*. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti tentang *internet addiction* pada mahasiswa karena mahasiswa termasuk dalam generasi Y yang mana mereka merupakan generasi yang lahir pada era digital dan dilakukan dengan menggunakan teknik sampling yang berbeda. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa yang mana di masa ini orang akan mulai untuk lebih berfokus pada masa depan dan mengurangi interaksi dengan teman untuk hal yang kurang penting sehingga dewasa awal atau tepatnya mahasiswa cenderung lebih mudah untuk merasa kesepian. Dalam hal ini maka peneliti ingin melihat apakah terdapat Hubungan Antara *Loneliness* dengan Kecenderungan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.
2. Bagaimana gambaran kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.
3. Bagaimana gambaran *loneliness* pada mahasiswa.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui gambaran kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu psikologi abnormal, psikologi pendidikan yang berfokus pada *school based mental health*, dan *cyberpsychology* mengenai hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi masyarakat (orang tua, guru, pelajar) penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi mengenai hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah

informasi dasar bagi psikolog untuk membuat rancangan intervensi baik yang bersifat preventif maupun kuratif.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Internet Addiction*

##### 2.1.1 Pengertian *Internet Addiction*

*Internet addiction disorder* (IAD) pertama kali diperkenalkan oleh Goldberg pada tahun 1995 sebagai sebuah patologi atau gangguan, terlalu seringnya seseorang dalam menggunakan internet, serta berbagai perilaku dan kontrol impuls (dalam Saliceti, 2015). *Internet addiction* merupakan suatu kecanduan perilaku yang menjadi bagian dalam kelompok yang disebut sebagai kecanduan teknologi baru yangmana didalamnya termasuk kecanduan TV, jejaring sosial, *game*, serta video (Campanella et al., 2015). Dalam perkembangannya, pengklasifikasian teori *internet addiction* masih menjadi perdebatan (Shaw & Black, 2008). Ketika Young pertama kali memperkenalkan kecanduan internet pada tahun 1996 memicu kontroversial debat antara dokter dan akademis karena kecanduan internet tidak seperti kecanduan kimia dalam proses penegakan diagnosanya (Young, 2004). Young mendefinisikan *internet addiction* sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan (Young, 1996). *Internet addiction* juga didefinisikan sebagai penggunaan internet yang bermasalah serta tidak terkontrol (Beard & Wolf, 2001).

Penggunaan internet yang bermasalah dapat disebut dengan *internet addicts*, *pathological internet use*, *computer addicts*, *computer mediated communication addict*, dan *computer junkies* (Young, 1998; Sotton, 1989; Beard & Wolf, 2001).

Istilah *Pathological Internet Use* (PIU) digunakan untuk menggambarkan pola gangguan terhadap penggunaan internet termasuk perubahan suasana hati, kegagalan untuk memenuhi kewajiban yang diutamakan, perasaan bersalah, serta kegagalan dalam usaha meraih sesuatu (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Terdapat perbedaan pada penggunaan internet yang patologis dengan penggunaan internet normal. Penggunaan internet yang patologis ditandai dengan lebih banyaknya alasan untuk mereka dapat menggunakan internet sepanjang waktu serta menggunakan internet untuk hal-hal yang kurang berguna (bersantai, berjudi, bermain *game*, membuang-buang waktu, mengakses konten dewasa), pada lingkup sosial yang dilakukan pada kehidupan yang tak nyata (bertemu orang baru, berbicara dengan orang lain dengan minat yang sama, berbagi ide dan fantasi), serta untuk menunjang dukungan sosial (Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

Berdasarkan definisi yang telah diungkap oleh beberapa tokoh diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *internet addiction* merupakan sebuah gangguan pada kontrol impuls yang disebabkan oleh penggunaan internet secara patologis yang ditandai dengan menggunakan internet sepanjang waktu, menggunakannya untuk hal-hal yang kurang berguna, serta kesulitan untuk berhenti menggunakannya sehingga dapat berakibat negatif pada tubuh dan kehidupan sosial pengguna internet tersebut.

### **2.1.2 Kriteria Diagnostik**

Banyaknya manfaat serta pentingnya penggunaan dalam kehidupan sehari-hari membuat sulit untuk membedakan pengguna internet patologis dengan pengguna internet normal. Young mengungkapkan kriteria diagnostik berdasarkan kriteria DSM

IV mengenai *pathological gambling*. Salah satu yang termasuk kriteria orang yang kecanduan internet adalah mereka yang menggunakan komputer atau internet untuk hal yang tidak penting (misal non bisnis dan non akademik). Perasaan bergairah gembira, dan riang ketika *online* merupakan penguat bahwa seseorang telah kecanduan internet. Seseorang dikatakan telah kecanduan internet apabila ia telah memenuhi 5 atau lebih kriteria dari 8 kriteria yang telah disebutkan selama 6 bulan (Young, 1998). 8 Kriteria diagnostik *internet addiction* menurut Young (1998):

1. Merasa asyik dengan internet (baik sebelum online maupun pada sesi online selanjutnya).
2. Menggunakan internet dengan meningkatkan jumlah waktu yang digunakan untuk mencapai kepuasan.
3. Berulangkali gagal saat berupaya mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan internet.
4. Merasa gelisah, murung, depresi dan mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan
6. Mengorbankan hubungan keluarga maupun sosial, pekerjaan, pendidikan, dan peluang karir karena internet.
7. Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan keterlibatannya dengan internet.
8. Menggunakan internet untuk lari dari masalah atau meringankan masalah suasana hati (ketidakberdayaan, rasa bersalah, kecemasan, depresi).

Young (2004) mengungkapkan bahwa meskipun waktu bukan merupakan tolok ukur utama untuk mendiagnosis kecanduan internet, namun, umumnya pecandu berlebihan dalam hal penggunaan internet. Pecandu biasa online di mana saja dengan menghabiskan 40 sampai 80 jam per minggu. Seseorang yang telah kecanduan internet akan mengalami gangguan pada pola tidurnya karena *login* larut malam dan pecandu umumnya tetap berselancar internet hingga pukul 2:00, 3:00 atau 04:00 padahal mereka harus bangun pagi untuk sekolah maupun bekerja (Young, 2004).

Gejala dan kriteria *internet addiction* menurut Kuss & Griffiths (2015):

1. Menganggap penting (*Salience*). Bagi orang yang memiliki masalah kecanduan internet, penggunaan internet telah menjadi sesuatu yang sangat penting bagi mereka. Mereka selalu memikirkan kapan terakhir kali menggunakannya, perasaan menyenangkan ketika menggunakannya dan selalu mendambakan untuk penggunaan internet di waktu selanjutnya.
2. Toleransi (*Tolerance*). Bagi pecandu internet, mereka akan cenderung mengembangkan toleransi mereka terhadap penggunaan internet dan aplikasi favorit di internet. Toleransi ini ditandai dengan semakin meningkatnya jumlah waktu yang digunakan untuk penggunaan internet.
3. Perubahan suasana hati (*mood-modifying*). Bagi pecandu, apabila penggunaan internet dikurangi atau dihentikan mereka akan kesulitan untuk mengontrol emosinya. Bahkan beberapa orang mungkin menggunakan perilaku agresif dan kasar ketika tidak bisa mengontrol emosi saat tidak menggunakan internet.

4. Kehilangan kendali (*Loss of Control*). Bagi pecandu internet, mereka tidak mampu mengontrol dan mengendalikan perilaku mereka serta mengorbankan pekerjaan, sekolah, hubungan sosial, serta adanya perasaan depresi karena internet.
5. Penarikan (*Withdrawal*). Seseorang yang telah kecanduan internet akan mengalami gejala penarikan diri ketika ia mulai menghentikan penggunaan internet. Gejala fisiologis dan psikologis yang terjadi yaitu bergetar, mual, suhu tinggi, apatis, kurang minat, dan masalah pencernaan.
6. Penyangkalan dan penyembunyian (*Denial and concealment*). Pecandu internet akan menyembunyikan dan tidak mengakui masalah penggunaan internet mereka pada orang tua ataupun orang lain.
7. Masalah dan konflik (*Problem & Conflict*). Terdapat berbagai masalah fisik, psikologis, dan hubungan interpersonal yang terjadi akibat kecanduan internet.
8. Kambuh (*Relapse*). Kambuh adalah gejala paling umum terjadi pada sebagian besar pecandu internet.

### **2.1.3 Bentuk *Internet Addiction***

Terdapat 5 bentuk *internet addiction* menurut Young, Pistner, O'mara, & Buchanan (2000):

1. *Cybersexual addiction*: sering melihat, mengunduh, perdagangan pornografi *online*, atau terlibat dalam ruang obrolan bermain peran fantasi orang dewasa.
2. *Cyber-relational addiction*: terjadi pada seseorang yang terlalu sering terlibat dalam hubungan di dunia maya, lebih senang menjalin hubungan di dunia maya

daripada dunia nyata, sehingga berisiko perpecahan, perselingkuhan, dan perselisihan dalam dunia nyata.

3. *Net compulsions*: pada subtype ini ditandai dengan bentuk perilaku yang lebih luas yang dapat dilakukan secara *online*. Misalkan judi *online*, belanja *online*, bisnis jual beli saham secara *online*. Berdasarkan hal tersebut maka risiko yang mungkin akan ditimbulkan adalah kerugian baik dari pihak penjual maupun pembeli *online*, gangguan relasional, serta kegagalan dalam pekerjaan.
4. *Internet overload*: kelebihan dari internet yang dapat digunakan untuk mengakses *web* untuk mencari berbagai informasi dan data menyebabkan mereka menggunakannya secara kompulsif sehingga mereka akan menghabiskan banyak waktunya untuk mencari, mengumpulkan, dan mengatur informasi yang dibutuhkan.
5. *Computer addiction*: sebagian besar komputer telah diciptakan dengan dilengkapi *game* yang sudah terprogram sehingga orang akan cenderung kecanduan untuk memainkannya terus menerus hingga mengorbankan pekerjaan, keluarga, dan orang-orang disekitarnya.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Internet Addiction***

##### 1. Faktor *internet addiction* menurut Young (1999)

###### a) Aplikasi Pendukung Internet

Internet adalah istilah yang menunjukkan berbagai fungsi yang dapat diakses secara online seperti *World Wide Web* (WWW), ruang obrolan, permainan interaktif, grup berita, atau mesin pencari basis data. Young (1999)

mengungkapkan bahwa pecandu biasanya menjadi kecanduan aplikasi tertentu yang bertindak sebagai pemicu untuk penggunaan Internet yang berlebihan.

b) Emosi

Saat kebahagiaan secara mental hadir dalam kecanduan, mereka mulai bersikap lebih intens terhadap internet. Perasaan gembira, *euforia*, dan kegembiraan biasanya memperkuat pola kecanduan penggunaan Internet. Pecandu menemukan perasaan menyenangkan ketika *online* berbeda dengan apa yang mereka rasakan saat *offline*. Semakin lama pengguna menjauh dari Internet, semakin intens perasaan tidak menyenangkan tersebut hadir pada dirinya. Lalu, yang menjadi motivasi bagi banyak pengguna adalah kelegaan yang diperoleh saat terlibat dalam Internet. Hal inilah yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dan kesulitan untuk menjauhi internet.

c) Kognisi

Young (1999) mengemukakan bahwa tipe pemikiran katastrofik ini dapat berkontribusi pada penggunaan Internet yang adiktif dalam menyediakan mekanisme pelarian psikologis untuk menghindari masalah yang nyata atau yang dirasakan. Dalam studi berikutnya, ia menemukan bahwa kognisi maladaptif seperti harga diri rendah, dan depresi klinis memicu penggunaan Internet patologis (Young, 1999). Young (1999) berhipotesis bahwa mereka yang menderita masalah psikologis yang lebih dalam mungkin adalah orang-orang yang paling tertarik pada kemampuan interaktif anonim dari Internet untuk mengatasi kekurangan yang dirasakannya. Selain itu Hecht-Orzack (dalam

Young, 1999) juga mengatakan bahwa trauma depresi dan gangguan bipolar juga merupakan faktor penggunaan internet patologis.

d) Kejadian hidup

Peele (dalam Young, 1999) mengatakan bahwa seseorang rentan terhadap kecanduan ketika orang itu merasakan kurangnya kepuasan dalam kehidupannya, tidak adanya keintiman atau hubungan yang kuat dengan orang lain, kurangnya kepercayaan diri atau minat yang menarik, atau kehilangan harapan. Pernyataan yang hampir sama yaitu individu yang tidak puas atau kesal pada sisi tertentu atau beberapa sisi kehidupan maka ia akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan kecanduan internet karena mereka tidak memahami cara lain untuk mengatasi masalah (Young, 1999). Pada hal lain, misalnya seseorang yang baru saja dipindahkan pada pekerjaan atau perusahaan baru, seseorang harus memulai kembali dari awal dan bisa merasa kesepian. Sebagai sarana untuk mengatasi kesepian yang dialami saat di lingkungan baru, pengguna dapat beralih ke Internet untuk mengisi kekosongan malam yang sepi (Young, Yue, & Ying, 2010:13).

2. Faktor *internet addiction* menurut Prasetiya (2014):

a) Faktor Internal

Pada faktor internal, *internet addiction* terjadi berdasarkan pola pikir dan kepribadian. Dalam hal ini, penggunaan internet cenderung digunakan untuk melarikan diri dari masalah dan meredakan perasaan-perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan sebagainya.

b) Faktor eksternal

Pada faktor eksternal, *internet addiction* terjadi berdasarkan adanya sarana dan prasarana yang memungkinkan untuk mengakses internet seperti dukungan orang terdekat, jenis *gadget*, modem, pulsa, dan sinyal *wifi*. Faktor eksternal ini bukan merupakan faktor utama penyebab *internet addiction* melainkan hanya menjadi faktor pemicu, maka jika faktor eksternal muncul pada pengguna internet maka kemungkinan besar dapat meningkatkan kecanduan.

Berdasarkan teori yang telah disebutkan oleh Young (1999) dan Prasetya (2014), maka dapat disimpulkan bahwa *internet addiction* dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang memengaruhi *internet addiction* yaitu adanya sarana prasaran yang mendukung dalam penggunaan internet. Sedangkan faktor internal yaitu kecanduan yang terjadi akibat adanya pola pikir dan kepribadian yang memengaruhi seseorang untuk selalu menggunakan internet.

### **2.1.5 Dampak dari *Internet Addiction***

1. Masalah keluarga

Young (1999) menemukan bahwa masalah hubungan serius dilaporkan oleh 53 persen pecandu internet yang disurvei. Perkawinan, hubungan pacaran, hubungan orangtua-anak, dan pertemanan dekat telah dicatat sangat terganggu oleh adanya internet. Para pengguna internet secara bertahap akan menghabiskan lebih sedikit waktu dengan orang-orang dalam kehidupan mereka dan digantikan dengan menghabiskan waktu di depan komputer.

Perkawinan tampaknya paling terpengaruh karena penggunaan Internet mengganggu tanggung jawab dan kewajiban di rumah, sehingga pasanganlah yang mengambil tugas-tugas yang terabaikan (Young, 1999). Pengguna yang kecanduan *online* cenderung menggunakan internet sebagai alasan untuk menghindari pekerjaan sehari-hari yang dilakukan dengan enggan seperti mencuci, memotong rumput, atau berbelanja bahan makanan bahkan mereka juga bisa mengabaikan kegiatan-kegiatan penting seperti merawat anak-anak (Young, 1999).

## 2. Masalah akademik

Young (1999) menemukan bahwa 58% siswa melaporkan penurunan kebiasaan belajar, penurunan nilai yang signifikan, kelas yang terlewatkan, atau ditempatkan dalam masa percobaan karena penggunaan Internet yang berlebihan. Sebuah survei yang diprakarsai oleh para penasihat di *University of Texas* di Austin menemukan bahwa dari 531 tanggapan yang valid, 14% memenuhi kriteria untuk kecanduan internet (Scherer, in press dalam Young, 1999). Berdasarkan penyelidikan oleh konselor, hal ini terjadi karena ketidakmampuan mereka dalam mengontrol penggunaan internet (Young, 1999).

## 3. Masalah pekerjaan

Penyalahgunaan internet di antara karyawan adalah masalah serius di kalangan manajer. Satu survei dari 1.000 perusahaan teratas di negara-negara mengungkapkan bahwa lima puluh lima persen eksekutif percaya bahwa waktu

berselancar di Internet untuk tujuan non-bisnis merusak efektivitas karyawan mereka dalam pekerjaan (Robert Half International, 1996 dalam Young, 1999).

### **2.1.6 Penanganan *Internet Addiction***

Treatment atau penanganan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecanduan internet menurut Young (1999) yaitu sebagai berikut:

a) Berlatih melawan (*Practice the Opposite*)

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengubah kegiatan normal pecandu internet dengan menyesuaikan kembali waktu *online* setiap harinya dengan maksud untuk mengurangi intensitas mereka dalam penggunaan internet. Sebagai contoh, apabila pecandu sering mengakses internet mulai dari ketika ia bangun tidur maka ia akan diminta untuk bangun tidur segera mandi dan sarapan terlebih dahulu dibanding membuka *smartphone* lalu mengakses internet. Atau mungkin bila pecandu memiliki kebiasaan menggunakan internet di sepanjang malamnya maka ia akan diminta untuk makan malam dahulu. Lalu, jika ia biasa menggunakannya pada setiap hari jam kerja, maka ia akan diminta untuk menunggu sampai akhir pecandu baru bisa menggunakannya kembali. Sedangkan bila ia banyak menggunakannya pada *all weekend* maka ia akan diminta untuk beralih menggunakannya pada hari kerja.

b) Berhenti secara eksternal (*External Stoppers*)

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan alarm alami yang harus dilakukan oleh pecandu untuk mengurangi intensitas penggunaan internet setiap harinya. Alarm alami ini adalah suatu pengingat yang harus ditanamkan dalam

pikiran si pecandu itu sendiri atau hal ini juga dapat dibantu dengan jam alarm. Dokter atau terapis dapat membantu untuk menentukan kapan pecandu atau pasien harus mengakhir menggunakan internet dengan mengatur jam alarm tersebut lalu ketika alarm tersebut berbunyi pecandu harus *log out* dan berhenti menggunakan internet.

c) Merencanakan tujuan (*Setting Goals*)

Banyak upaya untuk membatasi penggunaan Internet gagal karena pengguna bergantung pada rencana ambigu untuk memotong jam tanpa menentukan kapan *slot on-line* yang tepat. Untuk menghindari kekambuhan, sesi terstruktur harus diprogram untuk pasien dengan menetapkan tujuan yang masuk akal, mungkin dapat dimulai dari 20 jam. Kemudian, jadwalkan 20 jam dalam slot waktu tertentu dan tuliskan ke kalender atau perencana mingguan. Pasien harus menjaga sesi internet tetap singkat tetapi sering. Ini akan membantu menghindari keinginan dan penarikan. Sebagai contoh dari jadwal 20 jam, pasien mungkin berencana untuk menggunakan Internet dari 8 hingga 10 malam, setiap hari kerja, dan 1 hingga 6 jam pada hari Sabtu dan Minggu. Memberikan jadwal penggunaan Internet yang nyata akan memberi pasien perasaan terkendali, daripada membiarkan Internet mengambil kendali.

d) Menahan nafsu (*Abstinence*)

Pada teknik ini, pecandu akan diminta untuk menghentikan semua aktivitas dengan beberapa aplikasi yang sering digunakannya. Dalam hal ini bukan berarti mereka tidak diperbolehkan untuk menggunakannya lagi,

melainkan mereka diharuskan mampu menahan nafsu untuk tidak sering menggunakan aplikasi yang dapat membuatnya ketagihan tersebut.

e) Kartu pengingat (*Reminder Cards*)

Untuk membantu pasien tetap fokus pada tujuan pengurangan penggunaan atau pantang dari aplikasi tertentu, mintalah pasien membuat daftar, (a) lima masalah utama yang disebabkan oleh kecanduan Internet, dan (b) lima manfaat utama untuk mengurangi penggunaan Internet atau tidak menggunakan aplikasi tertentu. Selanjutnya, minta pasien menuliskan kedua daftar yang telah dibuatnya ke kartu indeks 3x5 dan minta pasien menyimpannya saku atau dompet. Instruksikan pasien untuk mengeluarkan kartu indeks sebagai pengingat dari apa yang ingin mereka hindari dan apa yang ingin mereka lakukan untuk diri sendiri ketika mereka mencapai titik pilihan saat akan tergoda untuk menggunakan Internet daripada melakukan sesuatu yang lebih produktif atau sehat. Minta pasien mengeluarkan kartu indeks beberapa kali seminggu untuk merenungkan masalah disebabkan oleh penggunaan Internet yang berlebihan dan manfaat yang diperoleh dengan mengontrol penggunaannya sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi mereka pada saat-saat pengambilan keputusan yang memaksa untuk *online*.

f) Menginventaris diri (*Personal Inventory*)

Pada teknik ini dokter harus meminta pasien mengambil inventaris pribadi tentang apa yang telah dia kurangi, atau hentikan, karena waktu yang dihabiskan di Internet. Dokter harus menginstruksikan pasien untuk membuat

daftar setiap kegiatan atau praktik yang telah diabaikan atau dibatasi sejak kebiasaan *online* muncul. Latihan ini akan membantu pasien menjadi lebih sadar akan pilihan yang telah ia buat mengenai Internet dan melakukan kembali aktivitas yang pernah dinikmati namun telah lama tidak dilakukannya. Ini akan sangat membantu bagi pasien yang merasa euforia ketika terlibat dalam aktivitas *online* dengan menumbuhkan perasaan menyenangkan tentang aktivitas kehidupan nyata dan mengurangi kebutuhan mereka untuk menemukan pemenuhan emosional secara *online*.

g) Kelompok pendukung (*Support Groups*)

Pada teknik ini Dokter harus membantu klien menemukan kelompok pendukung yang tepat yang paling baik yang dapat mengatasi masalahnya. Kelompok pendukung yang disesuaikan dengan situasi kehidupan khusus pasien akan meningkatkan kemampuan pasien untuk mendapatkan teman yang berada dalam situasi yang sama dan mengurangi ketergantungan mereka pada kebiasaan *online*.

h) Terapi keluarga (*Family Therapy*)

Terakhir, terapi keluarga mungkin diperlukan di antara pecandu yang pernikahan dan hubungan keluarganya terganggu dan dipengaruhi secara negatif oleh kecanduan internet. Intervensi dengan keluarga harus fokus pada beberapa bidang utama: (a) mendidik keluarga tentang bagaimana kecanduan Internet dapat terjadi, (b) mengurangi kesalahan perilaku pada saat sudah kecanduan, (c) meningkatkan komunikasi terbuka tentang masalah pra-morbid di keluarga yang

mendorong pecandu untuk mencari pemenuhan psikologis kebutuhan emosional secara *online*, dan (d) mendorong keluarga untuk membantu pemulihan pecandu seperti menemukan hobi baru, berlibur panjang, atau mendengarkan curahan hatinya. Rasa dukungan keluarga yang kuat memungkinkan pasien pulih dari kecanduan internet.

## ***2.2 Loneliness***

### ***2.2.1 Pengertian Loneliness***

Kesepian adalah suatu pengalaman yang menyedihkan dan menyakitkan serta harus dihindari (Khatib, 2012). *Loneliness* atau kesepian digambarkan sebagai perasaan negatif yang ada ketika ada perbedaan antara apa yang diinginkan seseorang dalam hal kasih sayang antar-pribadi dan keintiman dan apa yang sebenarnya dimiliki oleh seseorang (Lauder, Siobhan, & Kerry, 2004). Perlman dan Peplau (1982) mendeskripsikan kesepian sebagai keadaan emosional yang secara subjektif mengalami keengganan yang terkait dengan persepsi terhadap kebutuhan-kebutuhan intim dan sosial yang tidak terpenuhi. Kesepian telah digambarkan sebagai hasil dari perbedaan yang dirasakan individu antara dua faktor, yaitu tingkat yang diinginkan dan tingkat pencapaian kontak sosial (Perlman & Peplau, 1982).

Menurut Young (dalam Peplau & Pearlman, 1982) *loneliness* adalah ketiadaan hubungan sosial yang memuaskan, hal tersebut disertai dengan gejala tekanan psikologis yang terkait dengan kesepian yang dirasakan. Selain itu, kesepian melibatkan kesadaran kognitif kekurangan dalam hubungan sosial dan pribadi

seseorang, dan mengarah ke reaksi afektif kesedihan, kekosongan, atau kerinduan (Asher & Paquentt, 2003). Weiss (dalam Peplau & Pearlman, 1982) juga menjelaskan bahwa *loneliness* terjadi bukan karena individu tersebut sendiri, tetapi karena individu tersebut merasa belum memiliki hubungan yang diinginkan atau belum dapat mengatur hubungan tertentu.

Russell (1996) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu itu sendiri, terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungan kehidupannya, dan merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan individu yang dialami oleh individu. Selain itu, Austin (1983) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan hubungan intim dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain, serta perasaan tidak memiliki dan afiliasi.

Berdasarkan definisi yang telah diungkapkan oleh beberapa tokoh diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kesepian adalah keadaan emosional subjektif yang dirasakan seseorang akibat dari ketidaksesuaian hubungan yang terjalin dengan yang diinginkan atau diharapkannya sehingga menyebabkan seseorang tersebut merasa kosong, canggung, bosan, tidak bahagia, serta tidak merasa puas dengan hubungan sosialnya.

### 2.2.2 Aspek *Loneliness*

Terdapat 3 aspek *loneliness* yang disebutkan oleh Austin (1983), yaitu:

1. *Intimate Others*: Suatu kondisi dimana seseorang merasa dirinya terisolasi, kurang memiliki kedekatan dengan orang lain, dan merasa terkucilkan.
2. *Social Others*: Suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan merasa tidak memiliki orang lain dalam kehidupannya.
3. *Feeling of a lack of Belonging and Affiliation*: Suatu keadaan dimana seseorang merasa bahwa dirinya tidak termasuk atau tidak menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu.

### 2.2.3 Ciri-Ciri *Loneliness*

#### 1. Ciri-Ciri *Loneliness* Secara Umum

Individu kesepian identik memiliki ciri-ciri khas yang dapat dibedakan dengan orang biasa. Baron & Byrne (2005:16) mengemukakan individu yang mengalami kesepian menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Konsekuensi negatif inilah yang menjadi ciri-ciri khas orang *loneliness*, yakni :

##### a) Kurang keterbukaan diri

Keterbukaan diri terhadap teman kurang dialami oleh individu kesepian. Padahal, keterampilan sosial sangat dibutuhkan dengan diiringi keterbukaan, tetapi jika tidak ada timbal balik, sudah dipastikan hubungan yang terjalin akan renggang dan berakhir.

b) Negativitas personal (*personal negativity*)

Individu kesepian akan semakin sulit keluar dari masalahnya ketika dirinya tidak hanya memiliki kesan negatif pada orang lain, tetapi juga pada pribadinya. Ketidakhahagiaan dan tidak puas dengan diri membuat individu kurang percaya bisa keluar dari kesepian.

c) Merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi

Individu yang kurang akrab dan minim memiliki teman akan mengalami kesepian, merasa rendah diri dan tersingkirkan dari orang yang mengenalnya. Lingkungan sekitar juga beranggapan individu kesepian kurang dapat beradaptasi karena dianggap canggung, tidak sensitif, dan kurang menyenangkan sehingga dijauhkan.

d) Minimnya waktu bersama orang lain

Individu masih bisa beraktivitas sosial dengan teman biasa atau kenalan dan memiliki pasangan berkencan, tetapi dalam jumlah relatif minim yang menimbulkan dirinya menghabiskan waktu dengan aktivitas sendiri.

e) Disertai afek negatif

Individu kesepian memiliki berbagai efek negatif, yakni depresi, kecemasan, ketidakhahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, *self-blame*, rasa malu, perasaan sia-sia (*hopeless*), kurang percaya diri, dan kesadaran diri tinggi. Saat membina hubungan atau berinteraksi dengan orang lain, individu kesepian merasa harga dirinya begitu rendah disertai rasa malu ekstrim sehingga khawatir orang lain akan mengetahui, meledek, dan menimbulkan kesan negatif.

Individu kesepian memiliki kesadaran diri terlalu tinggi, serta berasumsi kurang pantas menjalin hubungan baik dengan orang lain. Selain itu, individu memiliki perasaan sia-sia dan pesimis, akibat kurang percaya bahwa hubungannya bisa diperbaiki. Bahkan individu cenderung menyalahkan dirinya karena memiliki pribadi kurang baik. Akhirnya, individu merasa tidak bahagia karena kurang nyaman dengan situasi yang dihadapi serta tidak puas dengan kualitas interaksi sosial dan timbul depresi yang ditandai dengan perasaan tertekan. Individu merasa cemas seperti gelisah dan takut (khawatir) menghadapi atau tidak dapat menjalin pertemanan dengan baik.

## 2. Ciri-Ciri *Loneliness* Berdasarkan Gender

Kesepian akan dialami siapapun. Pria dan wanita sering merasa kesepian (Hurlock, 1980 hal.261), tetapi dalam keadaan agak berbeda. Laki-laki ketika terisolasi dari interaksi dan kontribusi diri di dalam kelompok, serta perempuan ketika kurang dekat hubungan satu sama lain (Myers, 1993 hal.169). Berikut ini penjabarannya :

- a. Pria berinteraksi dengan menjalankan aktivitas bersama, seperti olahraga. Pria lajang memiliki semua teman yang telah menikah atau diasingkan dari kelompok akan merasa kesepian dalam mengisi waktu luang karena berkurangnya aktivitas bersama.
- b. Perempuan melibatkan emosi dan perasaan dalam berinteraksi. Kurang dekat pertemanan menyebabkan keterasingan dan merasa kesepian. Wanita lajang

juga merasa kesepian karena temannya sudah berpencar dan sibuk menjalin hubungan spesial yang serius (pacaran atau menikah).

#### **2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Loneliness***

Menurut Perlman & Peplau (1981) kesepian dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu:

##### 1) Faktor kepribadian

Karakteristik individu yang menyulitkan seseorang untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan akan meningkatkan kemungkinan kesepian. Ciri-ciri seperti rasa malu, harga diri dan daya tarik fisik dapat mempengaruhi kesepian dalam beberapa cara yang terkait. Pertama, karakteristik yang mengurangi keinginan sosial seseorang dapat membatasi peluang seseorang pada hubungan sosial; kedua, karakteristik pribadi mempengaruhi perilaku seseorang dalam situasi sosial; ketiga, kualitas pribadi dapat menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan dalam pencapaian hubungan sosialnya dan sangat berpengaruh pada seberapa efektif orang itu dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi kesepian. Terdapat beberapa kepribadian yang berkontribusi pada terjadinya kesepian, yaitu:

a) *Shyness*. Kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan gagal berpartisipasi dengan tepat dalam situasi sosial (Pilkonis dalam Perlman & Peplau, 1981).

b) *Self esteem*. Jones et al. (dalam Perlman & Peplau, 1981) menemukan korelasi yang signifikan antara skor pada skala kesepian UCLA dan pada skala harga diri Coopersmith. Sermat (dalam Perlman & Peplau, 1981) melaporkan bahwa individu-

individu yang kesepian memperoleh skor lebih rendah pada subskala harga diri, aktualisasi diri, dan keterarahan keteraturan dari *Shostrom Personal Orientation Inventory*.

c) *Social Skills*. Orang dengan keterampilan sosial yang buruk memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan, dan karenanya seseorang akan lebih rentan mengalami kesepian.

d) *Similarity*. Hal ini menunjukkan bahwa kecocokan antara individu dan kelompok sosial di mana ia berpartisipasi akan mempengaruhi kesepian. Dalam situasi sosial apa pun, orang yang "berbeda" karena ras atau latar belakang etnis, kebangsaan, agama, usia, atau minat mungkin lebih cenderung kesepian.

e) *Demographic characteristics*. Beberapa data menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi dengan jenis kelamin, status perkawinan, pendapatan, dan usia.

f) *Childhood antecedents*. Terdapat 2 temuan dari Rubenstein et al. (dalam Perlman & Peplau, 1981) mengenai masa kecil yang menjadi penyebab dari kesepian, yaitu pertama, orang-orang yang ketika di masa kecil orangtuanya telah bercerai cenderung akan lebih mengalami kesepian. Kedua, kesepian terjadi pada orang-orang yang menganggap orangtuanya jauh, kurang dipercaya, dan tidak menyenangkan.

## 2) Budaya dan faktor situasi

Terdapat beberapa karakteristik spesifik situasi sosial yang berkontribusi pada keadaan kesepian, yaitu:

a) Nilai budaya

Berdasarkan kesimpulan yang dicapai oleh banyak sosiolog adalah bahwa nilai-nilai budaya yang meresap menekankan persaingan, individualisme dan kesuksesan pribadi meningkatkan insiden kesepian. Nilai-nilai ini mempengaruhi perilaku individu, dan tercermin dalam penataan institusi sosial.

b) Norma sosial

Harapan budaya untuk hubungan sosial berubah seiring bertambahnya usia. Misalnya, sementara itu tepat bagi anak-anak untuk memiliki ikatan emosional utama mereka kepada orang tua mereka, orang dewasa muda diharapkan untuk mengembangkan keterikatan baru dengan pasangan kencan dan kemudian ke pasangan. Saat hubungan sosial seseorang tidak mengikuti perubahan usia terkait sesuai standar normatif untuk hubungan, dia mungkin merasa kesepian.

c) Kendala situasional.

Dalam setiap pengaturan sosial, faktor-faktor yang meningkatkan frekuensi interaksi dan memupuk keterpaduan kelompok akan mempengaruhi kejadian kesepian. Ini termasuk nilai-nilai (misalnya sejauh mana suatu kelompok kerja kompetitif), tetapi meluas ke faktor normatif dan terstruktur dalam situasi lainnya juga.

d) Pelabelan

Terkadang sulit untuk memberi label pengalaman subjektif secara akurat yaitu untuk memutuskan apakah seseorang benar-benar kesepian, atau untuk membedakan kesepian dari keadaan psikologis lain seperti kecemasan atau depresi. Kepercayaan budaya tentang sifat kesepian dan ketika kesepian biasanya terjadi dapat

mempengaruhi pelabelan diri. Misalnya, itu dianggap masuk akal untuk seorang anak rindu rumah dan kesepian dalam perjalanan pertama ke *camp*; dan pantas untuk merasa kesepian ketika seseorang baru saja pindah ke kota baru. Sampai taraf tertentu, orang-orang mungkin cocok dengan situasi sosial mereka sendiri dengan definisi budaya kesepian, dan sebagainya menggunakan isyarat sosial sebagai panduan untuk memberi label pengalaman pribadi mereka.

### **2.3 Mahasiswa**

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 didefinisikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa berada pada masa peralihan atau transisi dari SMA menuju ke jenjang yang lebih tinggi, yang mana hal ini juga bisa disebut sebagai masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Arnett 2006 (dalam Santrock, 2012:6) menjelaskan masa transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Jeffrey Arnett 2006 (dalam Santrock, 2012:6) menjelaskan karakteristik orang yang beranjak dewasa sebagai berikut:

- 1) Eksplorasi identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan.

- 2) Ketidastabilan. Perubahan tempat tinggal sering terjadi selama masa dewasa awal, sebuah masa dimana juga sering terjadi ketidakstabilan dalam hal relasi romantic, pekerjaan, dan pendidikan.
- 3) *Self-focused*. Dalam hal ini yang dimaksud adalah mereka yang berada pada masa beranjak dewasa kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain, serta mengakibatkan mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri.
- 4) *Feeling in-between* (merasa seperti berada/di peralihan). Banyak orang di masa beranjak dewasa tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman.
- 5) Usia dengan berbagai kemungkinan, sebuah masa dimana individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka.

Santrock & Halonen 2010 (dalam Santrock, 2012:8) menjelaskan bahwa mahasiswa lebih merasa dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang ingin diambil, punya lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, punya kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis.

Meskipun mahasiswa merasa lebih dewasa dan lebih tertantang secara intelektual oleh tugas akademik, namun bagi sebagian mahasiswa juga mengalami stress yang lebih tinggi daripada saat menjadi siswa sebelumnya (Pryor, et.all., 2009 dalam Santrock, 2008:9). Sebuah studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi

Kesehatan Universitas Amerika tahun 2008 (dalam Santrock, 2012:9) sebanyak lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi.

## **2.4 Hubungan Antara *Loneliness* dengan Kecenderungan *Internet Addiction* pada Mahasiswa**

Terdapat banyak penelitian tentang hubungan kesepian dengan kecanduan internet yang telah dilakukan di luar negeri karena penelitian tentang *internet addiction* terus berkembang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Oguz & Cakir (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dengan korelasional sedang antara tingkat kesepian dengan kecanduan internet meskipun tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian dan kecanduan internet pada calon guru bila dilihat berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, pekerjaan, aksesibilitas internet serta waktu yang dihabiskan dalam sehari untuk mengakses internet. Penelitian lain juga menemukan hasil bahwa remaja yang kecanduan internet memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibanding remaja yang tidak mengalami kecanduan (Karapetsas, Karapetsas, Zygouris & Fotis, 2015). Hasil penelitian Ezoë & Toda (2013) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dengan kesepian dan ketergantungan ponsel pada siswa di Jepang. Koyuncu, Unsal, Arslantas (2014) menemukan fakta bahwa kecanduan internet telah menjadi masalah kesehatan yang utama pada siswa sekolah menengah dan sekolah akhir. Selain itu, pada

penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet. Penelitian Ayas & Horzum (2013) menemukan 3 hal penting yaitu yang pertama terdapat hubungan positif dan memiliki tingkat korelasional sedang antara kecanduan internet dengan depresi. Kedua, terdapat hubungan positif dan tingkat korelasional yang rendah antara kecanduan internet dengan kesepian. Dan yang ketiga adalah tidak terdapat hubungan signifikan negatif dan memiliki tingkat korelasional yang rendah antara kecanduan internet dengan harga diri. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa *neurotisme*, kesepian, dan dukungan sosial *online* memiliki hubungan positif dengan *internet addiction* (Malik & Rafiq, 2016).

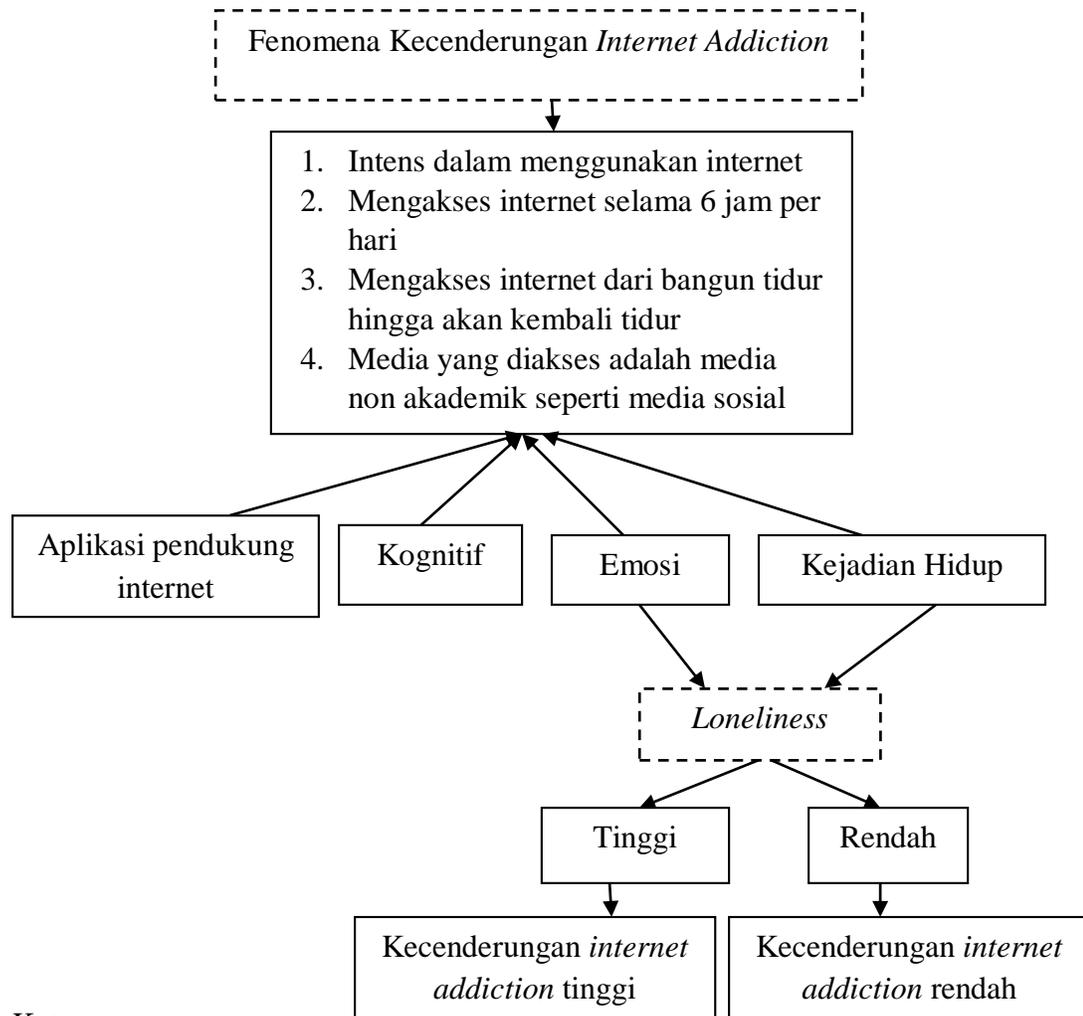
Di Indonesia sendiri juga telah dilakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anuari (2018) dengan hasil terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan kesepian dan depresi (Serly, 2017). Ahmadi (2016) juga mengungkapkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan *internet addiction* pada remaja.

Kecenderungan *internet addiction* bisa terjadi pada mahasiswa. Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian dari Kandell (1998) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi tugas perkembangan tentang eksplorasi identitas dan hubungan keintiman akan rentan menggunakan internet secara patologi atau bermasalah. Young (1997) menjelaskan bahwa PIU adalah penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan sehingga menimbulkan efek negatif pada kondisi fisik,

psikologis, lingkungan sosial, akademik, hubungan sosial, dan lain sebagainya. Young 1996 (dalam Young & Rodgers, 1998) juga mengungkapkan bahwa sikap menarik diri dari kehidupan nyata merupakan konsekuensi dari *Problematic Internet Use* (PIU). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan mahasiswa yang kesepian akan rentan menggunakan internet secara patologi dan penggunaan internet secara patologi atau bermasalah dapat mengakibatkan kecenderungan kecanduan internet.

## **2.5 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menyusun kerangka berpikir yang dimulai dari adanya fenomena kecenderungan *internet addiction* yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan di Universitas Negeri Semarang yang dipengaruhi oleh 4 faktor menurut Young (1999) yaitu aplikasi pendukung internet, kognitif, emosi, dan kejadian hidup. Di dalam faktor emosi dan kejadian hidup terdapat adanya perasaan kesepian yang apabila seseorang merasa kesepian pada tingkat yang tinggi maka akan mengakibatkan kecenderungan kecanduan internet juga tinggi dan sebaliknya apabila seseorang merasa kesepian pada tingkat yang rendah maka akan mengakibatkan kecenderungan kecanduan internet juga rendah. Penjelasan secara singkatnya dapat dilihat dalam gambar kerangka berpikir dibawah ini:



Keterangan:

: Variabel yang tidak diteliti

: Variabel yang diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan antara *Loneliness* Dengan Kecenderungan *Internet Addiction*

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa. Semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor *loneliness* maka semakin rendah pula kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa.

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang.
2. Gambaran *loneliness* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang berada pada kategori rendah.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini mengatakan bahwa kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, maka disarankan untuk mahasiswa mulai mengurangi jam penggunaan internet setiap harinya sebelum berdampak yang lebih serius. Untuk mengurangi intensitas penggunaan internet, mahasiswa dapat menggunakan teknik penanganan kecanduan internet *practice the opposite* (teknik melawan) yang mana hal ini dilakukan dengan mengubah kegiatan normal pecandu internet dengan menyesuaikan kembali waktu *online* setiap harinya.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Terdapat korelasi yang sangat lemah pada penelitian ini karena variabel kesepian berada pada kategori rendah. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa diharapkan dapat mengorelasikannya dengan variabel yang lain atau menambah variabel lain seperti depresi, harga diri rendah, ataupun kepribadian neurotisme dan ekstraversi sebagai mediator. Lebih diperhatikan lagi ketika melakukan studi pendahuluan apakah telah mencakup minimal 5 kriteria diagnostik *internet addiction* atau belum. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang kecenderungan *internet addiction* diharap bisa mengubah metode pengambilan data dengan menggunakan skala yang lain seperti skala interval karena dengan skala likert tidak dapat mendapat jawaban yang akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- 4 Milyar Penduduk Bumi Telah Terkoneksi Internet-Databoks. (2018, Juli 23). Retrieved Februari 28, 2019, from Databoks Web Site: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/07/23/4-miliar-penduduk-bumi-telah-terkoneksi-internet>
- Ahmadi, Y. S. (2016). Kesenian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja . *THESIS*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anuari, I. (2018). Hubungan Antara Kesenian dengan Internet Addiction pada Remaja. *SKRIPSI*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- APJII, T. (2018). *Potret Jaman Now Pengguna dan Perilaku Internet Indonesia*. Jakarta: APJII.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science* , 12 (3), 75-126.
- Austin, B. A. (1983). Factorial Structure of the UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports* , 53, 883-889.
- Aviandi, M. D. (2017). Jenis Kelamin Sebagai Moderator Hubungan Antara Adiksi Internet dengan Kesenian pada Mahasiswa. *SKRIPSI*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ayamiseba, I. S. (2016). Hubungan Antara Loneliness dan Internet Addiction Melalui Penggunaan Facebook Pada Remaja. *SKRIPSI*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relationship Between Depression, Loneliness, Self-esteem, and Internet Addicction. *Education* , 133 (3), 283-290.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Baron, R. A., & Bryne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Social Psychology) Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology* , 4 (3), 377-383.
- Campanella, M. e. (2015). Prevalence of Internet Addiction: A Pilot of Study In A Group of Italian High School Students. *Clinical Neuropsychiatry* , 12, 90-93.
- Candra, D. A. (2017). Kesepian dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. *SKRIPSI*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction A Theory Problematic Internet Use and Psychosocial Well Being. *Communication Research* , 30 (6), 625-648.
- Cevik, G. B., & Yıldız, M. A. (2017). The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents. *Journal of Education and Practice* , 8 (12), 64-73.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* , 17, 187-195.
- Erdogan, Y. (2008). Eksploring the Relationships among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolcents. *Journal of Psychosocial Reseach on Cyberspace* , 2 (2), 1-9.
- Ezoe, S., & Toda, M. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of Preventive Medicine* , 3 (6), 407-412.
- Grace-Farfaglia, P. a. (2006). Multinational web uses and gratifications: Measuring the social impact of online community participation across national boundaries. *Electron Commerce Res* , 6, 75–101.
- Hidayatullah, A. (2010, Desember 2). Retrieved Agustus 20, 2010, from <https://4gunghidayatulloh.wordpress.com/2010/12/02/dampak-negatif-dan-positif-dari-internet/>
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Ihsan, M. (2016). Pengaruh Terpaan Media Internet dan Pola Pergaulan Terhadap Karakter Peserta Didik. *Tsamrah al-Fikri* , 10, 103-119.
- Israelashvili, M., & Taejin Kim, G. B. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world – Internet addiction or identity. *Journal of Adolescence* , 35, 417-424.
- Jones, V., Jo, J., & Martin, a. P. (2007). *Future Schools and How Technology can be used to support Millennial and Generation-Z Students*. Australia: School of Information and Communication Technology Griffith University, Gold Coast Campus, QLD Australia .
- Jumlah Pengguna Internet-Kominfo*. (2014, November 24). Retrieved Februari 28, 2019, from Kominfo Web Site: [https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media)
- Khatib, S. A. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, Self-esteem, Self efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology* , 8 (1), 159-181.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior* , 1 (1), 11-17.
- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., & Zyggouris, N. C. (2015). Internet addiction and loneliness. *Encephalos* , 52, 4-9.
- Koyuncu, T., Unsal, A., & Arslantas, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *Original Article* , 64 (9), 998-1002.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox:A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist* , 53 (9), 1017–1032.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet Addiction In Psychotherapy*. Europe: Palgrave Macmillan.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology* , 5, 225-253.

- Lauder, W., Siobhan, S., & Kerry, M. (2004). A community survey of loneliness. *Journal of Advanced Nursing* , 46 (1), 88–94.
- Malik, A. u., & Rafiq, N. (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Interned Addiction and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research* , 31 (1), 93-117.
- Mastro, D. E., Eastin, M. S., & Tamborini, R. (2002). Internet Search Behaviors and Mood Alterations: A Selective Exposure Approach. *Media Psychology* , 4, 157–172.
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 From Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review* , 4 (1), 57-75.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, a. M. (2002). Relationship Formation on the Internet: What’s the Big Attraction? *Journal of Social Issues* , 58 (1), 9--31.
- Moody, E. J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior* , 4 (3), 393-400.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* , 16, 13-29.
- Myers, D. G. (1993). *Social Psychology* . United States of America: McGraw-Hill.
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. United States: Reference Point Press.
- Oguz, E., & Cakir, O. (2014). Relationship between the Levels of Loneliness and Internet Addiction. *Anthropologist* , 18 (1), 183-18.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). *Perpectives on Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley New York.
- Perdew, L. (2015). *Internet Addiction*. United States of America, North Mankato, Minnesota: Abdo Publishing.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. London: Academic Press.
- Prasetya, E. C. (2014). Fenomena Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Skripsi* (pp. 1-203). Yogyakarta: Universitas Islam Sunan Kalijaga.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reuter, M., & Montag, C. (2015). *Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implication Including Smartphone Addiction*. German: Springer International Publishing Switzerland.
- Rodhin, R. (2012). Internet dalam Konteks Perpustakaan. *Pustaloka*, 4 (1), 1-19.
- Rubin, A. M., Perse, E. M., & Powell, R. A. (1985). Loneliness, Parasocial Interaction, and Local Television News Viewing. *Human Communication Research*, 12 (2), 155-180.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3):Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 10-40.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27, 1658–1664.
- Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372 – 1376.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development Jilid ke 2*. Jakarta: Erlangga.
- Serly, S. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Depresi dengan Kecanduan Internet pada Remaja Di Surabaya. *SKRIPSI*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Shapira, N. A. (2003). Problem Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In Defense of Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *CyberPsychology & Behavior*, 5 (2), 157-171.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-365.

- Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. London: Taylor & Francis e-Library.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet Use and Loneliness in Older Adults. *Cyberpsychology & Behavior*, *11* (2), 208-211.
- Ulfah, D. M., & Nisa, Y. F. (2015). Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesepian, dan Jenis Kelamin, Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif Pada Remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, *20* (1), 113-131.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. *The Journal of Psychology*, *146* (1-2), 85–104.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-j. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged. *Computers in Human Behavior*, *30*, 164–170.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, *48* (4), 402-415.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, *1* (3), 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, *1* (3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, K. S. 1997 What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. *Paper presented at the 105th annual conference of the*. Chicago.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: Wile & Son, Inc.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CberPsychology and Behavior*, *1* (1), 25-28.

Young, K., Pitsner, M., Ara, J. O., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Paper published in CyberPsychology & Behavior*, 3 (5), 475-479.