**HUBUNGAN ANTARA *KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan kepada fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Psikolog**



*Disusun Oleh :*

*Merry Panjaitan*

*14081115*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2019**

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET PADA `MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA**

**Merry Panjaitan¹, anwar S. Psi., M. Si², Angelina Dyah Arum S, M., Psi**

**¹²**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**¹**merrypanjaitan9@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan adiksi internet pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia minimal 20 tahun. Data yang dikumpulkan menggunakan Skala Kesepian dan Skala Adiksi internet. Data dianalisis menggunakan korelasi product moment dengan program SPSS v.23. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi sebesar 0.342 (p ≤ 0.001). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi internet. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0.117 yang berarti kesepian memiliki kontribusi 11.7% terhadap adiksi internet dan sisanya 88.3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet.

**Kata kunci :** kesepian, adiksi internet

*This study aims to determine the relationship between loneliness and internet addiction in migrant students in Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between loneliness and internet addiction in migrant students in Yogyakarta. The subjects in this study were students who were at least 20 years old. Data collected using the Loneliness Scale and Internet Addiction Scale. Data were analyzed using product moment correlation with the SPSS v.23 program. Based on the results of the analysis, a correlation value of 0.342 (p ≤ 0.001) was obtained. These results show that there is a significant positive relationship between loneliness and internet addiction. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R²) of 0.117 which means loneliness contributes 11.7% to internet addiction and the remaining 88.3% is influenced by other factors such as gender factors, psychological conditions, socio-economic conditions, goals and timing of internet usage.*

***Keywords:*** *loneliness, internet addiction*

**PENDAHULUAN**

Kecanggihan teknologi internet menyebabkan antara satu indivu dengan lainnya semakin jarang berinteraksi secara langsung dan lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya, sehingga menjadikan kemampuan individu untuk berinteraksi dan bersosialisasi menjadi lemah karena memiliki kesenangan tersendiri untuk terus-menurut mengakses internet (Dewi, 2016). Akses internet saat ini sudah masuk ke sekolah, universitas, kantor, bahkan lingkungan perumahan (Arisandy, 2009). Salah satu sektor terbesar yang berkaitan dengan internet adalah proses pendidikan, dimana subjek dari lingkup pendidikan yang cenderung lebih mudah mengalami penggunaan internet bermasalah adalah mahasiswa (Erizka, Nadjmir, & Usman, 2016).

Menurut Hasanzadeh, Beydokhti, dan Zadeh (2012) mahasiswa lebih sering bekerja dengan internet, sehingga semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecanduan. Terlebih lagi mahasiswa dianggap sebagai kelompok risiko tertinggi kecanduan internet secara berlebihan dengan alasan tersedianya waktu luang namun tanpa adanya pengawasan dari orang tua (Gultom, Wardani, dan Fitrikasari, 2018). Salah satunya pengawasan orang tua pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Menurut Harijanto dan Setiawan (2017) mahasiswa perantau tidak bisa berinteraksi secara langsung dengan orang tuanya, sehingga memiliki kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitasnya. Hal ini termasuk aktivitas mengakses internet secara berlebihan (Zulaicha & Sugiasih, 2011).

Akses internet berlebihan yang dilakukan mahasisawa berdampak pada penurunan kebiasaan belajar sampai absen kuliah demi mengakses aplikasi yang tidak relevan dengan pelajaran. Kenyataan ini terjadi karena internet dianggap mampu menyediakan berbagai informasi dan hiburan. Akan tetapi, disisi lain dapat menimbulkan dampak kecanduan atau adiksi internet bagi penggunanya (Arisandy, 2009). Adiksi internet didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaanya saat *online* (Young, 2004). Menurut Horrigan (2000) adiksi internet adalah frekuensi dan durasi penggunaan yang berlebihan, sehingga berdampak buruk pada kesehatan, kehidupan, dan kinerja akademik seperti penurunan kebiasaan belajar, nilai, dan risiko mengulang kelas (Gultom, dkk., 2018).

Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 3 jam sehari untuk berselancar dunia maya (Hervani, dalam Gultom, dkk., 2018). Selain itu, hasil penelitian Erizka, dkk. (2016) mengungkapkan bahwa di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas terdapat 96.7% responden memiliki akses internet pribadi dan 57% diantaranya menggunakan internet untuk kepentingan diluar pendidikan. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa waktu akses

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 September 2018 Maret 2018 hingga 14 September 2018 pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dengan menggunakan aspek-aspek adiksi internet yang dikemukakan Young (2004). Diperoleh 11 dari 13 subjek pada aspek ciri khas yaitu subjek merasa bosan jika tidak mengakses internet dan bingung ingin melakukan kegiatan apa lagi. Pada aspek penggunaan berlebihan, ketika sedang asik bermain internet seperti *game online* terkadang subjek menghindari orang lain dengan berbagai alasan untuk melanjutkan permainan. Pada aspek pengabaian pekerjaan, subjek sulit berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas, sehingga melalaikan tugasnya dan lebih memilih untuk bermain internet terlebi dahuli seperti menonton film dan lain sebagainya. Pada aspek antisipasi, subjek merasa sedih dan tidak bisa hidup tanpa internet, maka dimanapun dan kapanpun subjek selalu menatap layar monitornya. Subjek juga rela membeli paket internet walaupun harus makan seadanya. Pada aspek ketidakmampuan mengontrol diri, subjek sulit mengontrol waktu penggunaan internet karena setiap saat selalu mengecek media social miliknya yaitu instagram, line, whatsup, bahkan subjek juga bisa mengakses internet 5-8 jam sehari. Pada aspek mengabaikan kehidupan sosial, subjek lebih sering bermain internet dari pada bermain dengan temannya, karena internet menawarkan banyak sekali hiburan yang membuat subjek bahagia. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 11 dari 13 subjek mengalami adiksi internet karena memenuhi aspek ciri khas, penggunaan yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri, dan mengabaikan kehidupan sosial.

Seharusnya, sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu berpikir kritis terhadap kenyataan sosial. Sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya (Djojodibroto, 2004). Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya bijak dalam mengatur durasi waktu menggunakan internet dan memanfaatkan internet dengan mencari berbagai informasi untuk menunjang pengetahuannya, sehingga tidak melalaikan tugas-tugas dan dapat meraih kesuksesannya (Erizka, dkk., 2016).

Young (2004) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi social ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Peneliti akan menggunakan faktor psikologis yang berupa kesepian. Menurut Montag dan Reuter (2015) kesepian merupakan faktor psikologis dimana seseorang akan merasakan kehampaan dan terisolasi dari lingkungan sosial tempat tinggalnya. Kesepian yang dirasakan membuat seseorang melarikan diri dari kenyataan dengan mencari hiburan atau rasa senang dari internet, sehingga seseorang terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan yang akan membuat kecanduan. Hal ini didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Anuari (2018) yang mengungkapkan bahwa kesepian dapat mempengaruhi adiksi internet pada remaja. Oleh karena itu, kesepian akan menjadi satu faktor dominan dan variabel bebas dalam penelitian ini.

Kesepian adalah perasaan subjektif dikarenakan tidak adanya keseimbangan hubungan individu dengan lingkungannya, sehingga individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan dilingkungannya (Russel, 1996). Kesepian juga adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada (Russel, Peplau, & Cutrona, 1980).

Suadirman (2011) menjelaskan kesepian yang dirasakan seseorang dapat menimbulkan perasaan terasing, tidak diperhatikan lingungan disekitarnya, dan tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa, sehingga seseorang merasa sedih dan tidak berharga. Menurut (Young, 1998) perasaan tidak berharga menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosial dan lebih memilih internet sebagai pelarian dari lingkungannya. Horrigan (2000) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan, kehidupan, dan kinerja akademik. Berbagai masalah dalam akademik termasuk penurunan kebiasaan belajar, nilai akademik, dan risiko mengulang kelas (Gultom, dkk., 2018). Menurut Caplan (2003) kehidupan yang harmonis membuat seseorang tidak akan merasakan kesepian. Keharmonisan didalam kehidupan menjadikan seseorang cenderung mengakses internet sesuai kebutuhan dengan durasi waktu penggunaan seminim mungkin (Arisandy, 2009). Erizka, dkk. (2016) menytaakan bahwa penggunaan internet yang tepat membuat seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup social, sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet. Seseorang juga akan lebih bijak dalam memanfaatkan waktu yang ada dengan mencari informasi untuk menyelesaikan berbagai tugas akademiknya (Zulaicha & Sugiasih, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah terdapat hubungan antara *kesepian* dengan adiksi internet pada mahasiswa perantau di Yogyakarta?”

**METODE**

Metode pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan skala yaitu Skala Kesepian dan SkalaAdiksi Internet. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Yogyakarta dan berusia minimal 20 tahun. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS v.23 (*Statistical Product and Service Solution version 23*)*.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.342 (p ≤ 0.010). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi internet, sehingga semakin tinggi kesepian maka adiksi internet cenderung tinggi. Sebaliknya semakin rendah kesepian maka adiksi internet cenderung rendah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Rosdaniar (2008) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada mahasiswa.

Menurut Erizka, dkk. (2016) kesepian akan muncul jika seseorang merasa tersisih dari kelompoknya dan merasa tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa dan pengalaman, sehingga membuat seseorang merasa sedih dan tidak berharga. Young (2004) menyatakan bahwa perasaan tidak berharga menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosialnya yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial dan lebih memilih mengakses internet, sehingga menjadikan internet sebagai pelarian dari lingkungan sosialnya. Baron dan Byrne (2005) membagi kesepian menjadi lima aspek yaitu kurang keterbukaan diri, negativitas personal, merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi, minimnya waktu bersama orang lain, dan disertai afek negatif.

Aspek kurang keterbukaan diri yaitu seseorang kurang terbuka perihal segala sesuatu baik yang menyangkut dirinya maupun lingkungan dengan orang lain (Baron & Byrne, 2005). Suranto (2011) berpendapat bahwa seseorang yang dapat membuka diri lebih mudah dalam membuka pintu komunikasi, sehingga memiliki komitmen untuk membina kerjasama dan hubungan harmonis dengan orang lain. Seseorang yang mampu berpikir dengan tepat terhadap suatu peristiwa maka cenderung belajar dari kesalahan dengan menunjukan antisipasinya, maka dari itu seseorang tidak akan melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata (Young, 1998).

Seseorang lebih mudah melarikan diri dari kehidupan nyata apabila memiliki negativitas personal yaitu sikap negatif yang ditunjukan dengan ketidak percayaan terhadap diri sendiri dan orang lain (Baron & Byrne, 2005). Devito, (1997) berpendapat bahwa sikap positif membuat seseorang merasa setara dengan pihak lain, dapat menerima pengalaman dan gagasan baru yang disampaikan oleh pihak lain, sehingga seseorang mampu memperbaiki diri melalui keyakinan terhadap kemampuannya mengenai masalah yang dihadapi. Seseorang yang mampu menghadapi permasalahan dikehidupannya maka akan mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan teknologi internet, sehingga dapat mengatur durasi yang tidak berlebihan dan memanfaatkan internet untuk mencari mapun menemukan segala kebutuhannya (Griffiths, 2015).

Kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan seseorang membuatnya merasakan aspek tersingkirkan dan sulit beradaptasi yang merupakan perasakan terisolasi dan tersisihkan karena sulit mengikuti dan membawa diri pada lingkungan sosialnya (Baron & Byrne, 2005). Menurut Agustiani (dalam Zamroni 2010) seseorang yang memiliki sikap sosial akan lebih mudah berinteraksi antara dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya. Interaksi yang terjadi membuat seseorang memiliki perasaan menghargai orang lain, berpikiran positif, tidak mudah berprasangka buruk dan curiga terhadap orang lain (Devito, 1997). Erizka, dkk. (2016) menytaakan bahwa interaksi yang terjadi akan menghindarkan seseorang dari penggunaan internet secara berlebihan, hal tersebut karena seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup sosial sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet.

Seseorang tidak akan mampu berinteraksi sosial dengan baik ketika memiliki waktu minim bersama orang lain, yaitu seseorang yang lebih memilih meluangkan dan menghabiskan waktunya untuk diri sendiri dibandingkan bersama orang lain (Baron & Byrne, 2005). Seseorang yang dapat mengimbangi kehidupan sosial dengan akses internet maka akan melihat setiap peluang dengan memanfaatkan dampak positif internet dalam kehidupannya dengan menggunakan internet sesuai kebutuhan dan tidak menggunakan waktu yang berlebihan dalam mengaksesnya, seperti sarana untuk mencari berbagai literature dan dapat digunakan untuk berdiskusi dengan teman mengenai tugas-tugas sekolahnya (Khairuni, 2016).

Aspek yang terakhir yaitu disertai afek negatif yang merupakan efek negatif seperti perasaan gelisah, cemas, pesimis, ketakutan dan lain sebagainya (Baron & Byrne, 2005). Menurut Griffiths (2015). seseorang yang memiliki sikap positif lebih mampu menunjukan kemampuan dalam mencari solusi, ketahanannya yang mampu melakukan beragam akivitas dan menganggap setiap aktivitasnya berarti (Stoltz, 2005). Setiap aktivitas yang berharga bagi seseorang membuatnya dapat mengontrol waktu penggunaan internet sesuai dengan kebutuhannya, memanfaatkannya dengan mencari bahan-bahan pelajaran tertentu (Rahardiyan, 2010).

Hasil penelitian ini juga menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0.117 yang berarti bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi 88.3% terhadap adiksi internet dan sisanya 39% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak di teliti dalam peenlitian ini, seperti faktor gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Berdasarkan hasil kategorisasi adiksi internet yaitu tinggi sebesar 44% (56 subjek), kecanduan ringan sebesar 47% (61 subjek), kecanduan yang moderat 9% (12 subjek), dan kecanduan berat sebesar 0% (0 subjek). Selanjutnya, hasil hasil kategorisasi Skala Kesepian yaitu katagori sangat tinggi sebesar 0% (0 subjek), tinggi sebesar 0% (0 subjek), sedang sebesar 35% (45 subjek), rendah sebesar 37% (48 subjek), dan sangat rendah sebesar 28% (36 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki adiksi internet dalam kategori kecanduan ringan dan kesepian dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan adiksi internet pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal ini berarti semakin cenderung tinggi kesepian maka semakin cenderung tinggi pula adiksi internet. Sebaliknya, semakin cenderung rendah kesepian maka semakin cenderung rendah pula adiksi internet

**SARAN**

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat menurunkan penggunaan internet secara berlebihan diharapkan untuk mengurangi pula rasa kesepian yang dirasakannya dengan lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan, meluangkan serta menghabiskan waktunya bersama orang lain dibandingkan diri sendiri, mampu membuka percakapan bersama orang lain, dan tidak mudah melarikan diri dari kehidupan nyata apabila memiliki permaalahan.

1. Bagi peneliti selanjutnya
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini.
3. Penelitian ini juga menunjukan bahwa variabel kesepian memberikan sumbanagn efektif 11.7% terhadap adiksi internet dan sisanya 88.3% di pengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti factor lainnya seperti gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa universitas bina darma tahun 2009 palemban. *Jurnal Imiah , 2*(2), 35-50.

Anuari, I. (2018). *Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja*. Diakses tanggal 14 Seprtember dari eprints.ums.ac.id/60096/.

Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (social psychology).* Jakarta : Penerbit Erlangga

Caplan, S., E. (2003) A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research,* *30*(6), 625-648.

Devito, J.A. (1997). *Komunikasi antar manusia : kuliah dasar*. Jakarta : Professional Books.

Erizka, R., Nadjmir, & Usman, E. (2016). Hubungan kejadian internet addiction dengan prestasi belajar pada mahasiswa fk unand. *Jurnal Kesehatan Andalas,* *5*(3), 625-629.

Griffiths, M. (2015). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *Journal of Workplace Learning,* 22(7), 463–472.

Gultom, S.A., Wardani, N.D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik*. Jurnal kedokteran diponegoro, 7*(1), 330-347.

Harijanto, J. & Setiawan, J.L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di surabaya. *Psychopreneur Journal*, *1*(1), 85-93.

Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Molecular genetics, personality and internet addiction.* London: Springer International Publishing.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. Encyclopedia of Mental Health, 2, 571-581. New York: Academic Press.

Russel D. W. (1996). Ucla loneliness scale (version 3): reliability,validity, and factor structure. *Journal Of Personality Assessment*, *66*(1), 20-40.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39(1), 472-480.

Rosdaniar. (2008). *Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet (internet addiction disorder) pada mahasiswa*. Diakses tanggal 14 Seprtember dari <http://repository.uii.ac.id/320/SK/I/0/00/000/000639/uii-psikologi%20-abnorm-al-rosdaniar-3500243151-naskah%20publikasi.pdf>.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung : Alfabeta.

Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402–415.

Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, *1*(3), 237-244.

Young, K.S. & Rogers, R.C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, *1*(3), 25-28.

Zulaicha, A & Sugiasih, I. (2011). Hubungan kecanduan chatting dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Proyeksi*, 5(2), 53-62.