

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecanduan Internet**

##### **1. Pengertian Kecanduan Internet**

Kecanduan internet menurut Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Kecanduan internet menurut Shaw dan Black (2008) adalah suatu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol, mendesak atau perilaku tentang penggunaan computer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau distress. Kecanduan internet juga diartikan sebagai keinginan yang tidak bisa terkendali untuk online, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, kegugupan dan agresi dalam situasi dimana internet tidak dapat diakses, dan gangguan progresif keluarga dan kehidupan sosial (Young, 2004).

Young (2010) mendefinisikan kecanduan internet sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku yang dilakukan individu untuk menyenangkan dirinya guna melakukan kegemaran dan membuat ketagihan.

##### **2. Aspek – aspek kecanduan internet**

Young (2010) menjelaskan aspek-aspek kecanduan internet sebagai berikut:

- a. Merasa asik dengan internet

Ketika pengguna internet sedang *online* dia merasa gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.

- b. Memerlukan waktu untuk mencapai kepuasan

Merasa kurang dengan waktu yang digunakan untuk membuka internet.

- c. Berulang kali melakukan upaya untuk menghentikan mengontrol

mengurangi merasa gagal dan merasa gelisah, murung, depresi dan marah saat berusaha menghentikan.

- d. Waktu yang digunakan membuka internet semakin meningkat

Pengguna internet ingin menggunakan internet dalam jangka waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.

- e. Menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah

Melepaskan suasana hati dan kesepian dan masalah lainnya.

- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.

- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.

- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Griffiths (2015) mencantumkan enam dimensi kecanduan internet, yaitu sebagai berikut

:

- a. *Salience*

Hal ini terjadi ketika pengguna internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam

perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

b. *Mood modification*

Pengaruh pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet, dan dapat dilihat sebagai *strategi coping*.

c. *Tolerance*

Merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari mood.

d. *Withdrawal symptoms*

Merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan.

e. *Conflict*

Mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya, konflik dalam tugas lainnya atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

f. *Relapse*

Merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan para ahli di atas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Griffiths (2015) untuk digunakan sebagai kriteria dari skala kecanduan internet, yaitu aspek *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Bentuk-bentuk kecanduan internet yang dikemukakan Griffiths (2015) akan dijadikan acuan indikator pembuatan skala kecanduan internet karena menurut peneliti dapat digunakan untuk mengungkap kecanduan internet.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecanduan internet**

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan internet adalah sebagai berikut :

#### **a. Faktor Internal**

##### **1). Jenis kelamin**

Penelitian yang dilakukan oleh Xin, dkk (2018). Hasil dari penelitian ini yaitu kecanduan internet lebih tinggi pada pria di bandingkan wanita (30,6% versus 21,2%). Dalbudak, dkk (2013) mengatakan bahwa dari 319 orang tingkat kecanduan internet dalam dua kelompok ini lebih tinggi pada pria (20,0%) dibandingkan wanita (9,4%).

##### **2). Harga diri**

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aydm & Sari (2011) menunjukkan remaja dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media daripada mereka dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah terutama pada perempuan dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet.

##### **3). Kesepian**

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sembiring, 2017). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu dengan menggunakan internet untuk mengurangi kesepian mereka, maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Skues, Williams, Wise, 2012).

#### **b. Faktor eksternal**

Menurut Smart (2010) beberapa faktor eksternal yang memungkinkan seseorang kecanduan internet adalah sebagai berikut:

1). Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap internet di rumah, maka seseorang akan kenal dengan internet karena pergaulannya.

2). Pola asuh

Pola asuh orangtua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orangtua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orangtuanya.

3). Stres atau depresi

Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya dengan bermain internet dan dengan rasa nikmat yang ditawarkan pada internet, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan diatas terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Young (2010) yaitu :

a. Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan penjelasan online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online.

b. Kondisi psikologis

Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain seperti obat-

obatan terlarang, alkohol, rokok dan seks. Kecanduan internet juga timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress.

c. Kondisi sosial ekonomi

Individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki fasilitas internet di kantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan internet juga dirumahnya.

d. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauhmana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer. Umumnya, individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan mengalami kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kecanduan internet.

Adapun faktor yang dipilih dalam penelitian ini ialah faktor internal yaitu kesepian dan harga diri karena berdasarkan penjabaran awal peneliti menunjukkan bahwa individu dalam menggunakan internet tidak terlepas dari faktor-faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan. Selain itu, kecanduan internet pada individu juga dilakukan dalam rangka menunjang rasa kesepian dan harga dirinya.

## **B. Kesepian**

### **1. Pengertian kesepian**

Peplau dan Perlman (1982) mendefinisikan kesepian sebagai akibat dari ketidakmampuan individu mengadakan hubungan sosial, merupakan pengalaman subjektif, tidak menyenangkan dan tertekan. Sedangkan menurut Lake (1986) menyatakan kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan persahabatan yang akrab sampai cinta yang mendalam. Disebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin suatu hubungan timbal balik yang mendalam dan intim, tetapi tidak mampu mewujudkan keinginan tersebut karena berbagai alasan, seperti sifat yang pemalu, rendah diri, ataupun kehilangan orang yang dipercayainya, yang membuat individu tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.

Bruno (2000) mengatakan bahwa kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian adalah pengalaman yang sangat tidak menyenangkan terhubung dengan kebutuhan manusia yang tidak memadai seperti keintiman. Sullivan (dalam Sarason & Sarason, 1985).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan menyedihkan dan kegelisahan yang dirasakan individu karena ketidakmampuan saat menjalin hubungan sosial, merasa dirinya selalu sendiri dan tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.

## **2. Aspek-aspek kesepian**

Menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu:

### **a. Isolasi**

Suatu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuan dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat.

### **b. Penolakan**

Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada ditengah-tengah keramaian.

c. Merasa disalah mengerti

Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu merasa disalah mengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.

d. Merasa tidak dicintai

Suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerja sama.

e. Tidak mempunyai sahabat

Merupakan suatu kondisi ketika individu merasa tidak ada seseorang yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi, orang yang paling tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.

f. Malas membuka diri

Suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut teruka, senantiasa merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g. Bosan

Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan tidak menarik, merasa lemah, orang-orang yang pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.

h. Gelisah



Suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tenteram di dalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.

Menurut Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017) aspek kesepian yaitu :

- a. *Trait loneliness* merupakan adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian.
- b. *Social desirability* yaitu terjadinya kesepian karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan dilingkungannya.
- c. *Depression loneliness* yaitu terjadinya kesepian karena terganggunya perasaan seseorang seperti sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh para ahli diatas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Bruno (2000) untuk digunakan sebagai kriteria dari skala kesepian, yaitu aspek isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan, dan gelisah. Bentuk-bentuk aspek kesepian yang dikemukakan Bruno akan dijadikan acuan indikator pembuatan skala kesepian karena menurut peneliti dapat digunakan untuk mengungkap kesepian.

## **C. Harga Diri**

### **1. Pengertian harga diri**

Menurut Baron & Byrne (2003) harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Baron & Byrne menegaskan harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap

dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan nampak memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi berarti seseorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik. Sedangkan menurut Coopersmith (1967) harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga atau tidak.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa harga diri merupakan dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri, dapat juga disebut sebagai gambaran diri. Harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia yang dapat memberi perasaan bahwa dirinya berhasil, mampu dan berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan. Kebutuhan akan harga diri tidak akan pernah berhenti sehingga mendominasi perilaku individu ( Daradjat, 1990).

Dari teori yang dikemukakan oleh para ahli psikologi di atas mengenai pengertian harga diri dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi terhadap diri individu mengenai dirinya terhadap individu itu sendiri. Individu yang memiliki harga diri yang positif mampu menerima dirinya sendiri, berkemampuan dan melihat dirinya berharga. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang negatif tidak mampu menerima dirinya sendiri, merasa bahwa dirinya tidak berharga dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

## **2. Aspek-aspek harga diri**

Harga diri terdiri dari empat aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Tyas, 2010) yaitu :

- a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seseorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respons yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau *virtue* menunjukkan pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Seseorang yang taat terhadap nilai moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan harga diri positif pada diri sendiri.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi keutuhan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

Menurut Rosenberg (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu :

- a. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu
- b. Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu.
- c. Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu
- d. Dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga.
- e. Dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan para ahli diatas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Tyas, 2010) untuk digunakan sebagai kriteria dari skala harga diri, yaitu aspek kekuasaan, keberartian, kebajikan dan kemampuan. Bentuk-bentuk harga diri yang dikemukakan Coopersmith (dalam Tyas, 2010) akan dijadikan acuan indicator pembuatan skala harga diri karena menurut peneliti dapat digunakan untuk mengungkap harga diri.

#### **D. Hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet**

##### **1. Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet**

Kesepian merupakan perasaan yang dialami oleh semua individu. Kesepian adalah kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan (Pettigrew & Michele, 2008). Terdapat beberapa aspek kesepian menurut (Bruno, 2000). Aspek pertama adalah isolasi yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat. Hal ini menjadikan seseorang tersebut mencari pelarian untuk merasa tidak terasing lagi. Sebagai contoh pada

masa sekarang pelarian seseorang ketika merasa terasingkan ialah internet. Seseorang dapat mengekspresikan bebas dirinya diinternet dan bisa mendapatkan perhatian dari masyarakat internet (netizen). Hal ini, seseorang menjadi nyaman dalam penggunaan internet sehingga menjadikannya seperti hidup di dunia internet. Inilah penyebab seseorang menjadi kecanduan internet, berawal dari merasa terasingkan dari masyarakat kemudian mendapat perhatian dari masyarakat diinternet menjadikannya kecanduan pada internet.

Aspek kedua penolakan yaitu suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Di saat terjadi penolakan kepada seseorang entah penolakan pada pendapat, keputusan, atau bahkan penolakan terhadap seseorang tersebut menjadikan seseorang akan meluapkan di media lain contohnya media internet. Seseorang memberikan pendapat diinternet dan mendapat dukungan akan menjadikan internet sebagai medianya berpendapat dan mulai kecanduan dalam penggunaan internet. Aspek ketiga merasa disalahkan mengerti yaitu suatu keadaan seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Sebagian orang ketika disalahkan pada suatu hal akan mencari pembenaran pada dirinya. Seperti yang sering terjadi pada masa sekarang, internet adalah tempat terbaik dalam mencari pembenaran pada suatu hal. Inilah yang menjadi factor seseorang kecanduan terhadap penggunaan internet. Aspek keempat merasa tidak dicintai yaitu suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati. Seseorang yang merasa tidak dicintai didunia nyata dan lebih dicintai di internet akan menyebabkan seseorang kecanduan pada internet. Remaja yang dicintai di internet akan selalu mengekspresikan dirinya di internet dan merasa lebih diperhatikan di internet. Inilah yang menjadi remaja kecanduan internet.

Aspek kelima tidak mempunyai sahabat yaitu suatu kondisi ketika individu merasa tidak ada seseorang berada disampingnya, tidak ada hubungan. Pada masa sekarang remaja yang merasa tidak memiliki teman yang bisa memahami dan mengerti kondisi yang dialami akan

cenderung mencari teman diinternet atau sering disebut teman virtual. Remaja akan mencari seseorang yang memiliki pemikiran yang sama dan saling memahami satu sama lain. Remaja dapat menghabiskan banyak waktu untuk berkomunikasi kepada teman virtual yang didapat.

Aspek keenam malas membuka diri yaitu suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, dan senantiasa merasa cemas. Remaja yang tidak membuka diri didunia nyata akan mencari atau memulai membuka diri perlahan lewat internet. Remaja akan mencoba menjalin sebuah keakraban dengan seseorang diinternet untuk menghindari merasa kecewa. Internet menjadi cara remaja untuk membuka diri pada masyarakat. Aspek ketujuh bosan yaitu suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan, tidak menarik, merasa lemah. Remaja dalam sebuah pertemanan akan merasa jenuh dengan hubungan pertemanan yang tidak menarik lagi. Remaja cenderung mencari hal baru lewat internet yang mengakibatkan kecanduan internet dalam pencarian hal baru yang lebih menarik. Aspek kedelapan gelisah yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tenteram didalam hati atau selalu merasa khawatir. Aspek ini memiliki kemiripan dengan beberapa aspek yang sudah dijelaskan. Remaja yang merasakan sebuah keresahan didalam hati akan cenderung mencari ketenangan dimedia lain seperti internet. Remaja akan mencari sesuatu yang dapat membuat tenang dan menghilangkan rasa khawatir yang dirasakan. Hal inilah yang menjadikan remaja menjadi candu terhadap internet.

Terdapat banyak penelitian tentang hubungan kesepian dengan kecanduan internet yang telah dilakukan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Ezoe & Toda (2013) menemukan pendapat bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dengan kesepian dan ketergantungan ponsel pada siswa di Jepang. Hasil penelitian Weiss (dalam Demir, 2016) kesepian secara signifikan mempengaruhi kecanduan internet. Hubungan antara kesepian dan depresi bisa dijelaskan karena kesepian merupakan perasaan yang muncul ketika individu merasa tidak diinginkan. Individu yang mengalami kesepian akan mencari cara untuk

menghindari situasi kesepian yang mereka rasakan. Pada awalnya internet dianggap sebagai solusi untuk mengatasi kesepian, namun dapat berubah menjadi kecanduan ketika menggunakannya lebih sering. Penelitian menurut Caplan (dalam Anuari, 2018) ditemukan bahwa kesepian menjadi salah satu prediktor yang kuat dalam masalah penggunaan internet yang berlebihan, karena secara teoritis kesepian menjadi faktor yang utama karena memiliki persepsi yang negatif mengenai ketrampilan sosial dan kemampuan komunikasi yang buruk.

Sears dkk (dalam Endang & Nailul, 2010) menyatakan bahwa kesepian terjadi pada remaja salah satunya karena kondisi yang menyebabkan terpisah dengan orang lain, baik orang tua maupun teman sepermainan. Teman memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Khususnya remaja, namun tidak sedikit remaja yang merasa kesepian walaupun telah banyak memiliki teman. Keadaan tersebut terjadi karena pertemanan yang dimiliki tidak mendapatkan timbal balik seperti yang diharapkan. Sebaliknya, banyak juga remaja yang sendiri namun tidak merasa kesepian. Pada keadaan tersebut disebabkan karena remaja tetap mempunyai banyak aktivitas, interaksi sosial pada lingkungannya, dan mendapat dukungan dari orang-orang sekitarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menarik asumsi bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta, semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi juga kecanduan terhadap internet, dan sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah juga kecanduan internet pada individu.

## **2. Hubungan antara harga diri dengan kecanduan internet**

Harga diri merupakan sikap terhadap diri sendiri, baik sikap positif maupun negatif. Harga diri merupakan ukuran ketertarikan interpersonal suatu individu yang mengingatkan seseorang ketika suatu ketertarikan mengalami kemunduran atau kekurangan (Bernstein et la., 2013). Terdapat beberapa aspek harga diri menurut Coopersmith (dalam Tyas, 2010). Aspek pertama kekuatan (*power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempengaruhi dan mengontrol

orang lain dan mengontrol diri individu itu sendiri. Remaja yang memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol diri sendiri akan memiliki kecenderungan untuk mengontrol atau mempengaruhi orang lain yang lebih luas. Internet menjadi media paling luas dalam memberikan suatu pengaruh pada orang lain.

Aspek kedua keberartian (*significance*) yaitu sikap yang menunjukkan kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh individu dari lingkungan atau orang lain. Remaja yang mendapat penerimaan diinternet akan menunjukkan sikap yang sama kepada seseorang yang memberikan perhatian dan kepedulian kepada remaja diinternet. Hal ini menjadikan remaja kecanduan terhadap internet. Aspek ketiga kebajikan (*virtue*) yaitu suatu ketaatan untuk mengikuti aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat, moral, etika, dan agama. Remaja yang cenderung memiliki suatu ketaatan pada suatu aturan akan selalu mencari tau hal-hal baru mengenai aturan yang berlaku diinternet. Aspek keempat kemampuan (*competence*) yaitu kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam menunjukkan performansi dalam dirinya. Performansi yang tinggi dibutuhkan untuk mencapai suatu prestasi. Hal ini menjadikan remaja mengalami peningkatan dalam *self-esteem* yang membuat remaja sering menunjukkan prestasinya diinternet.

Bagi individu dengan harga diri negatif, internet dianggap sebagai tempat mendapatkan dukungan sosial dan membantu mengurangi perasaan tidak nyaman yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari Nie, Zhang, & Liu (dalam Rahardjo, 2019). Di sisi lain, internet mengakomodasi berbagai aspek yang terkait dengan harga diri penggunanya. Aktivitas populer seperti bermain permainan daring hingga penggunaan media sosial dianggap dapat membantu meningkatkan harga diri individu. Hal ini dapat terjadi karena banyak permainan daring memberikan kesempatan bagi individu untuk berprestasi saat berkompetisi dengan sesama pemain lain Park, Han, Kim, Cheong, & Lee (dalam Rahardjo, 2019). Orang-orang dengan harga diri yang rendah cenderung mengungkapkan diri secara negatif, sehingga mengundang



komentar negatif pula dari orang lain. Sementara itu, penelitian menunjukkan bahwa harga diri berkorelasi negatif dengan kecanduan internet (Aydin & Sari, 2011).

Berdasarkan paparan teoritik yang disebutkan maka peneliti bermaksud mengungkap adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecanduan internet, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta.

### **3. Hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet**

Pada dasarnya kesepian memiliki hubungan yang signifikan positif dengan kecanduan internet. Hal ini dapat diartikan jika remaja memiliki rasa kesepian yang tinggi maka tingkat kecanduan internet yang tinggi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian yang remaja alami maka semakin rendah pula tingkat kecanduan internet. Sedangkan pada harga diri memiliki hubungan yang signifikan negatif terhadap kecanduan internet. Hal ini dapat diartikan jika remaja memiliki harga diri yang tinggi maka tingkat kecanduan internet yang rendah dan begitu pula sebaliknya semakin rendah harga diri remaja semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet.

Hasil penelitian Weiss (dalam Demir, 2016) kesepian secara signifikan mempengaruhi kecanduan internet. Hubungan antara kesepian dan kecanduan internet bisa dijelaskan karena kesepian merupakan perasaan yang muncul ketika individu merasa tidak diinginkan. Individu yang mengalami kesepian akan mencari cara untuk menghindari situasi kesepian yang dirasakan. Pada awalnya internet dianggap sebagai solusi untuk mengatasi kesepian, namun dapat berubah menjadi kecanduan ketika menggunakannya lebih sering.

Bagi individu dengan harga diri negatif, internet dianggap sebagai tempat mendapatkan dukungan sosial dan membantu mengurangi perasaan tidak nyaman yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari Nie, Zhang, & Liu (dalam Rahardjo, 2019). Di sisi lain, internet

mengakomodasi berbagai aspek yang terkait dengan harga diri penggunanya. Aktivitas populer seperti bermain permainan daring hingga penggunaan media sosial dianggap dapat membantu meningkatkan harga diri individu.

Individu dengan harga diri yang negatif atau rendah, cenderung merasa kesepian. Hal ini dapat terjadi pada individu dengan kompetensi sosial yang kurang cakap sehingga menjadi penghalang baginya dalam mengembangkan relasi sosial yang hangat dan dalam mendapatkan dukungan sosial Satici, Uyzal, & Deniz (dalam Rahardjo 2019), sehingga kemudian mengalami kesepian dan menjadi lebih intens menggunakan internet Nowland, Necka, & Cacioppo (dalam Rahardjo, 2019). Hasil penelitian menurut Perlman dan Peplau (dalam Latief, Nurulsani S. Abd., & Retnowati, E., 2018). Bahwa apabila seseorang merasa kesepian dapat menimbulkan pengalaman yang kurang menyenangkan dan tidak ada kepuasan dalam berhubungan sosial serta merasa ditolak, sehingga mempengaruhi perasaan seperti merasa sedih, marah, dan depresi yang menyebabkan seseorang menghindari kontak sosial dengan orang lain.

Harga diri sendiri menurut Sternke (dalam Latief, Nurulsani S. Abd., & Retnowati, E., 2018) adalah tentang bagaimana seseorang dalam memandang dirinya sendiri yang tercermin dari sikap-sikapnya terhadap dirinya. Oleh karena itu, apabila kesepian dan harga diri terjadi secara bersama-sama terutama pada kesepian sosial dan emosional ini dapat mempengaruhi cara seseorang memandang bagaimana dirinya yang menggambarkan harga diri yang dimiliki seseorang Brevin (dalam Latief, Nurulsani S. Abd., & Retnowati, E., 2018). Oleh karena itu, kecanduan internet cenderung disebabkan oleh kesepian dan harga diri pada remaja.

Individu yang semakin merasa kesepian dapat menyebabkan semakin meningkat pula interaksi sosial online individu dan semakin menurunnya harga diri individu dapat mengurangi kepercayaan diri individu, menimbulkan perilaku kecanduan, menurunnya kontrol diri pada individu, sehingga cenderung dapat berakibat remaja mengalami kecanduan internet, bahkan

cara berfikir, berperilaku, dan perasaan dapat dipengaruhi oleh internet Bozoglan, Demirer & Sahin (dalam Latief, Nurulsani S. Abd., & Retnowati, E., 2018).

### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang masih perlu dibuktikan secara empiris, (Arief, 2003). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta. Semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi juga kecanduan internet pada remaja.
2. Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta. Semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecanduan internet pada remaja.
3. Terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta.