**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA**

**Eka Setya Rini1, Dr. Sri Muliati A., MA., Psikolog2, Martaria Rizky R., S.Psi., M.Psi., Psikolog3**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[ekstyrn@gmail.com](mailto:ekstyrn@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terhadap hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa. Pengambilan subjek penelitian menggunakan *sampling purposive* dengan pengumpulan data menggunakan Skala *Problematic Internet Use* dan Skala Kesepian. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar 0,721 dan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya semakin tinggi kesepian pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *problematic internet use* pada mahasiswa dan sebaliknya, semakin rendah kesepian pada mahasiswa maka semakin rendah pula *problematic internet use* pada mahasiswa. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,52 yang berarti kesepian memiliki kontribusi sebesar 52 % terhadap *problematic internet use* dan sisanya 48% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci**: kesepian, *problematic internet use*, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG COLLEGE STUDENTS**

**Eka Setya Rini1, Dr. Sri Muliati A., MA., Psikolog2, Martaria Rizky R., S.Psi., M.Psi., Psikolog3**

Faculty of Psychology University of Mercu Buana Yogyakarta

[ekstyrn@gmail.com](mailto:ekasetyr@gmail.com)

**Abstract**

This study aimed to empirically test the relationship between loneliness and problematic internet use among college students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between loneliness and problematic internet use among college students. Subjects in this study were 120 people. Subjects were selected using sampling purposive method were collected using problematic internet use scales and loneliness scales. Data were analyzed using product moment in SPSS. Result of analyzed test showed that correlation of loneliness and problematic internet use was 0,721 and p = 0,000 (p < 0,01). The result indicates that there is a significant positive correlation between loneliness and problematic internet use among college students. This means that the hypothesis is accepted, meaning the higher level college student’s loneliness the higher college student’s problematic internet use and vice versa the lower level college student’s loneliness the lower college student’s problematic internet use. This research shows there for the hypothesis excited coefficient of determination (R²) 0,52 which mean this loneliness has 52% and the remaining 48% is contributed by other factors.

**Keywords**: loneliness, problematic internet use, college students

**PENDAHULUAN**

Saat ini kemajuan teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang. Adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, hampir pada semua bidang kehidupan telah difasilitasi oleh sarana yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Fasilitas yang memberikan manfaat pada masyarakat tersebut tentunya lebih memudahkan bagi masyarakat baik dari segi tenaga, waktu, maupun biaya yang tentunya hal tersebut menjadikan pemenuhan kebutuhan lebih efisien (Dwiningrum, 2012).

Bentuk dari teknologi informasi dan komunikasi adalah munculnya i*nterconnection-networking* atau internet. Internet bukan lagi hal yang asing di masyarakat. Internet telah menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia termasuk Indonesia. Pesatnya perkembangan alat-alat komunikasi yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam mengakses internet membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun, dan oleh siapa pun dapat terpenuhi (Nasrullah, 2015).

Saat ini semua kegiatan dapat dilakukan melalui internet. Internet yang merupakan suatu bentuk dari kemunculan teknologi informasi dan komunikasi baru telah mencapai ke semua aspek kehidupan masyarakat. Penggunaan internet tersebut dapat memudahkan seseorang untuk melakukan kegiatan apapun (Febrian, 2003).

Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan persentase penggunaan internet paling banyak yaitu digunakan untuk komunikasi lewat pesan (24,7%) dan sosial media (18,9%). Selain itu, internet juga digunakan untuk mencari informasi terkait pekerjaan (11,5%), mencari data terkait sekolah atau kuliah (9,6%), mengisi waktu luang (6,5%), bermain game (5,7%), membaca berita (5,5%), menonton film dan video (5%), dan berbagai macam penggunaan internet lain (APJII, 2018).

Di Indonesia, pengguna internet mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2018 penggunaa internet di Indonesia ada sebanyak 171,17 juta jiwa atau setara dengan 64,8% penduduk di Indonesia merupakan pengguna internet. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,68% penduduk di Indonesia merupakan pengguna internet (APJII, 2018).

Kemudahan dalam mengakses internet dan keragaman hal yang ditawarkan internet menjadikan penggunanya mengalami peningkatan pada jumlah pengguna dan waktu dalam mengakses internet. Peningkatan waktu dan penggunaan internet yang intensif menyebabkan adanya penggunaan internet yang bermasalah. Hasil riset yang dilakukan oleh Cecilia Cheng dan Angel Yee-lam Li pada tahun 2014 mengemukakan bahwa diperkirakan 6 persen dari penduduk dunia atau sekitar 182 juta jiwa pengguna internet mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Para pengguna internet tersebut dapat menghabiskan waktu berjam – jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri (Cheng & Li, 2014).

Penggunaan internet yang bermasalah dapat dialami oleh siapa saja terutama oleh pengguna internet aktif seperti mahasiswa. Penggunaan internet yang intensif pada mahasiswa salah satunya karena, didukung oleh kemudahan untuk mendapatkan akses internet baik secara kabel maupun nirkabel (*wireless* atau *wi-fi*) dan akses internet yang tidak dipungut biaya di kampus. Mayoritas mahasiswa menggunakan internet sebagai alat fungsional yang berperan banyak dalam memberikan fasilitas untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh informasi terkait dengan pendidikan mereka (Bashir, Mahmood, & Shafique, 2008).

Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2017 persentase pengguna internet paling banyak adalah mahasiswa sebesar 88,24% pada mahasiswa tingkat S2 dan S3 serta pada tingkat S1 atau diploma sebesar 79,23% yang berarti status mahasiswa adalah status yang paling banyak dimiliki oleh pengguna internet saat mulai aktif menggunakan internet pada tahun 2017. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa aktivitas mahasiswa baik yang bersifat akademik maupun yang bersifat sosial banyak menggunakan internet.

Penggunaan internet pada mahasiswa yang tinggi dan intensif dapat bermasalah disaat mahasiswa merasa bahwa internet dapat memberikan kenyaman dan percaya diri dalam melakukan interaksi menggunakan internet seperti media sosial dibandingkan dengan interaksi tatap muka dan bertemu langsung dengan orang lain, serta ketika mahasiswa memiliki motivasi dalam menggunakan internet untuk untuk meregulasi emosi serta perasaan negatif yang dirasakan. Mahasiswa menampilkan kecenderungan menggunakan internet untuk membuat perasaan mereka lebih baik ketika merasa murung, dan juga ketika mereka merasa kesal (Caplan, 2010).

Saat hal-hal tersebut terjadi dapat dikatakan bahwa mahasiswa pengguna internet tersebut mengalami gejala dari *problematic internet use* (PIU). Sejalan dengan hal tersebut, Reinaldo & Sokang (2016) juga mengungkapan bahwa penggunaan internet dan berbagai aplikasi berbasis daring (*online*) yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berpotensi menyebabkan *problematic internet use*. Mahasiswa dengan *problematic internet use* (PIU) memiliki lebih banyak kesenangan dengan orang lain ketika dalam keadaaan daring (*online*) dan lebih cenderung berbagi rahasia pribadi secara daring (*online*). Hal tersebut membuat mahasiswa lebih banyak meluangkan waktunya untuk daring (*online*). Czincz dan Hechanova (2009) mengungkapkan sekitar 4% hingga 10% mahasiswa memiliki potensi besar untuk mengalami gejala penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*).

Menurut Caplan (2010) istilah *problematic internet use* merupakan penunjuk karakteristik dari perilaku dan kognisi yang maladaptif dalam penggunaan internet yang memiliki dampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik dan sosial. Caplan, Williams, & Yee (2009) mengungkapkan *problematic internet use* adalah sindrom multidimensional yang terdiri dari simptom kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya disaat luring (*offline*). *Problematic internet use* (PIU) menurut Caplan (2010) lebih mengarah pada gabungan dari pikiran, perilaku, dan keluaran lainnya dibanding mengarah pada suatu gangguan (*disorder*) atau kecanduan (*addiction*).

Caplan (2010) membagi karakteristik *gejala problematic internet use* (PIU) menjadi empat. Karakteristik gejala pertama, *preference for online social interaction* (POSI), merupakan karakteristik individu yang percaya bahwa relasi yang dibentuk melalui internet lebih aman, nyaman, dan mudah untuk dilakukan jika dengan dibandingkan interaksi tatap muka. Karakteristik gejala kedua, *mood regulation*, merupakan gejala yang menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan internet untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan emosional atau perasaan-perasaan negatif yang tengah dirasakan. Karakteristik gejala ketiga, *deficient self-regulation*, gejala ini mencakup dua konsep, yaitu *cognitive preoccupation* (pemikiran obsesif individu terhadap hal yang dapat terjadi di internet), dan *compulsive internet use* (individu kesulitan untuk mengontrol keinginan menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari). Karakteristik gejala keempat, *negative outcome* adalah gejala yang menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan pada individu memberikan dampak negatif pada kehidupan.

Perilaku *problematic internet use* (PIU) terkait dengan interaksi sosial secara daring (*online*). Davis (2001) berpendapat bahwa *problematic internet use* (PIU) muncul, sebagian besar dari lingkungan sosial yang tersedia *online*. Sebuah studi yang dilakukan oleh Morahan-Martin dan Schumacher menemukan bahwa penggunaan internet secara interpersonal membedakan pengguna yang penggunaan bermasalah dan pengguna yang penggunaannya kurang bermasalah. Berdasarkan studi tersebut pengguna internet yang bermasalah cenderung menggunakan internet untuk kegiatan antarpribadi (misalnya, ruang obrolan (*chatting*), permainan interaktif, dan pesan instan) dan *online* untuk bertemu orang-orang, membentuk hubungan, dan mencari dukungan emosi (Morahan-Martin, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 partisipan yang berstatus mahasiswa atau mahasiswi dari beberapa perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 9 dan 10 Maret 2018. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh partisipan menunjukkan indikasi terpenuhinya gejala-gejala *problematic internet use* (PIU) yang dikemukakan oleh Caplan (2010). Observasi juga dilakukan di beberapa perguruan tinggi peneliti menemukan banyak mahasiswa yang tidak terlepas dari *mobile phone*, *tab* ataupun *notebook*  yang merupakan perangkat untuk mengakses internet. Mahasiswa tetap menggunakan perangkat tersebut baik saat sendiri maupun saat bersama orang lain. Selanjutnya, mahasiswa juga menggunakan perangkat tersebut hampir setiap waktu saat mahasiswa senggang, saat menunggu perkuliahan yang akan dilakukan, bahkan saat perkuliahan berlangsung.

*Problematic internet use* (PIU) secara harfiah berarti penggunaan internet yang bermasalah (Caplan, 2003). Beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *problematic internet use*, yakni faktor-faktor psikososial seperti : kesepian, depresi, kecemasan sosial, dan sifat pemalu. Hal tersebut disebabkan karena individu menggunakan internet untuk meredakan masalah psikososial yang dialami namun penggunaan internet tersebut justru menjadikan adanya permasalahan lain yaitu *problematic internet use.* McKenna, Green, dan Gleason (2002) mengungkapkan bahwa pengguna internet dengan masalah psikososial seperti kesepian lebih dapat mengekspresikan dirinya dengan lebih baik di internet daripada di dunia nyata. Seperti halnya pada mahasiswa, penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa berhubungan dengan adanya kesepian.

Mahasiswa dengan penggunaan internet bermasalah menghabiskan lebih banyak waktu dengan daring (*online*) dan memiliki lebih banyak kesenangan dengan orang lain ketika dalam keadaaan daring (*online*) serta cenderung dapat berbagi rahasia pribadi secara daring (*online*). Hal tersebut membuat berkurangnya keterampilan interaksi sosial secara tatap muka pada mahasiswa (Caplan, 2003). Senada dengan hal tersebut, berkurangnya keterampilan interaksi sosial berhubungan perasaan negatif yang didefinisikan sebagai kesepian (Amalia, 2013).

Weiss (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa kesepian tidak hanya disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan rangkaian hubungan yang pasti atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Kesepian juga berarti sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Senada dengan hal tersebut, menurut Archibald, Bartholomew, dan Marx (dalam Baron & Byrne, 2005) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif dari individu akibat memiliki suatu hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan dari hubungan yang diharapkan.

McKenna & Bargh (dalam Weiten & Llyod, 2006) mengungkapkan penggunaan internet dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesepian, penggunaan internet pada individu yang mengalami kesepian biasanya menimbulkan keuntungan seperti mengurangi kesepian dan membentuk persahabatan secara *online* (daring). Keadaan tersebut, menyebabkan seseorang mengurangi kesempatannya untuk berinteraksi sosial secara tatap muka (Weiten & Llyod, 2006). Berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi secara tatap muka menyebabkan seseorang memiliki persepsi negatif dengan ketrampilan sosial yang dimilikinya. Sejalan dengan hal tersebut, Morahan (2003) mengungkapkan seseorang yang memiliki persepsi negatif mengenai ketrampilan sosial dan komunikasi akan lebih cenderung menggunakan internet secara berlebihan karena mereka menggunakan internet untuk menghindari interaksi sosial secara langsung.

Dengan demikian kesepian mempunyai kaitan erat dengan mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* (PIU) (Reinaldo & Sokang, 2016). Menurut Eroglu, Pamuk, & Pamuk (2013) semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut untuk menggunakan internet secara berlebihan, yang kemudian mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami *problematic internet use*.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kesepian dengan *problematic internet* pada mahasiswa?

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet* pada mahasiswa.

**METODE**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian merupakan sumber utama dalam penelitian yaitu yang memiliki data mengenai mengenai variabel – variabel yang akan diteliti (Azwar, 2015). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna internet berusia 19-34 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*, yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala *Problematic Internet Use* dan Skala Kesepian.

Respon yang diharapkan diberikan oleh subjek adalah taraf kesesuaian dalam variasi sangat sesuai (SS) yang akan diberikan skor 4 pada aitem favourable dan skor 1 pada aitem *unfavourable*, sesuai (S) akan diberikan skor 3 pada aitem *favourable* dan 2 pada unfavourable, tidak sesuai (TS) yang akan diberikan skor 2 pada aitem *favourable* dan skor 3 pada aitem *unfavourable*, dan sangat tidak sesuai (STS) yang akan diberikan skor 1 pada aitem *favourable* dan 4 pada aitem *unfavourable*. Jawaban netral tidak diberikan untuk menghindari kecenderungan subjek memberi jawaban pada posisi tengah (netral). Dengan kata lain dikhawatirkan respon yang diperoleh tidak cukup bervariasi (Nussbeck dalam Azwar, 2015).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer.

**HASIL DAN PEMBAHSAN**

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diketahui bahwa hubungan kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa adalah (rxy) = 0,721 (p0,050). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa menggambarkan semakin tinggi kesepian maka tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa juga cenderung tinggi. Demikian pula sebaliknya semakin rendah kesepian maka cenderung semakin rendah tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa.

Mahasiswa yang kesepian terutama mahasiswa dengan *emotional loneliness* menggunakan internet untuk untuk meregulasi emosi dan perasaan negatif yang dirasakannya sehingga dapat menyembuhkan kesepian yang dirasakannya namun hal tersebut menyebabkan masalah lain. Permasalahan lain yang timbul dapat berupa kesulitan untuk mengatur penggunaa internetnya, kesulitan untuk mengelola hubungan sosial yang sehat di dunia nyata, terganggunya aktivitas penting seperti kegiatan akademik ataupun pekerjaan dan berkurangnya kualitas maupun kuantitas hubungan sosial dengan orang terdekat. Hal tersebut dapat menyebabkan individu semakin terisolasi dari aktivitas sosial yang sehat dan menjadikan individu semakin kesepian yang menyebabkan individu tersebut mengalami penggunaan internet yang bermasalah atau yang disebut juga *problematic internet use* (Kim, LaRose, & Peng, 2009).

Sesuai dengan hasil penelitian Weiten & Lloyd (2006) yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih sering menunjukkan penggunaan internet yang bermasalah dan menyebabkan gangguan dalam fungsi kehidupan sehari – harinya. Sharifpoor, Khademi, & Afsaneh (2017) juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kesepian terutama mahasiswa dengan *social loneliness* menghindari hubungan sosial dan interpersonal karena individu tersebut memiliki masalah dalam melakukan interaksi sosial secara langsung lebih memilih untuk melakukan interaksi secara tidak langsung (melalui internet) membuat individu menggunakan internet sebagai media untuk melakukan komunikasi yang akhirnya menimbulkan penggunaan internet yang bermasalah. Oleh karena itu, mahasiswa yang merasa kesepian menggunakan lebih banyak waktu di internet hingga menyebabkan *problematic internet use* untuk membangun pertemanan baru dan menghindar dari perasaan negatif yang diasosiasikan dengan kesepian (Skues, Williams, Oldmeadow, & Wise, 2016).

Dengan demikian, kesepian berhubungan dengan *problematic internet use* yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan lebih banyak waktu di internet untuk membangun pertemanan baru dan menghindar dari perasaan negatif yang diasosiasikan dengan kesepian (Skues, Williams, Oldmeadow, & Wise, 2016). Peningkatan *problematic internet use* dikarenakan mahasiswa kesepian menggunakan internet secara berlebihan yang kemudian mendorong individu tersebut mengalami *problematic internet use* (Odac & Kalkan, 2010). Selanjutnya, pada sebuah penelitian disebutkan semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut untuk menggunakan internet secara berlebihan, yang kemudian hal ini mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami *problematic internet use* (Eroglu, Pamuk, dan Pamuk, 2013)*.*

Berdasarkan paparan diatas, menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *problematic internet use* pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 52%.

Analisis tambahan berupa sumbangan efektif masing-masing aspek variabel kesepian terhadap variabel *problematic internet use.* Aspek dari variabel kesepian terdiri atas *social loneliness* dan *emotional loneliness.* Aspek *social loneliness* memiliki sumbangan efektif terhadap *problematic internet use* sebesar 29,8%. Aspek *emotional loneliness* memiliki sumbangan efektif terhadap *problematic internet use* sebesar 22,2%.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan120subjek penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa *problematic internet use*  berbeda-beda, diperoleh dari hasil kategorisasi *problematic internet use*  pada mahasiswa, menunjukkanterdapat ada 46 mahasiswa (38,33%) memiliki tingkat *problematic internet use* tinggi, 64 mahasiswa (53,33%) memiliki tingkat *problematic internet use* sedang dan 10 mahasiswa (8,33%) memiliki tingkat *problematic internet use* yang rendah. Hal tersebut mengambarkan *problematic internet use* pada mahasiswa dalam kategori sedang.

Hasil kategorisasi kesepian dengan 120 subjek penelitian, sebanyakBerdasarkan kategorisasi di atas dapat diketahui bahwa ada 8 mahasiswa (6,67%) memiliki tingkat kesepian tinggi, 69 mahasiswa (57,5%) memiliki tingkat kesepian sedang dan 43 mahasiswa (35,83%) memiliki tingkat kesepian yang rendah.Hal tersebut mengambarkan kesepian pada mahasiswa dalam kategori sedang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, sumbangan efektif kesepian terhadap *problematic internet use* sebesar52%. Hal ini menjelaskan bahwa kesepian berhubungan dengan *problematic internet use.* Sisanya *problematic internet use* pada mahasiswa 48%berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti sebagai variabel yang berhubungan dengan *problematic internet use* pada mahasiswa.

Secara umum penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Akan tetapi, pada penelitian ini masih terdapat banyak kelemahan, diantaranya peneliti hanya meneliti satu faktor saja sebagai faktor yang berhubungan dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Sementara masih terdapat 48% yang berhubungan dengan faktor lain.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa diterima. Hubungan positif antara antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa menggambarkan semakin tinggi kesepian yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *problematic internet use* yang dialami mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah kesepian yang dirasakan mahasiswa, semakin terhindar pula mahasiswa tersebut dari *problematic internet use*. Kesepian berkontribusi sebesar 52%terhadap*problematic internet use*sedangkan 48% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti sebagai variabel yang berhubungan dengan *problematic internet use* pada mahasiswa.

Hasil analisis tambahan berupa sumbangan efektif masing-masing aspek variabel kesepian terhadap variabel *problematic internet use*. Aspek dari variabel kesepian terdiri atas *social loneliness* dan *emotional loneliness*. Aspek *social loneliness* memiliki sumbangan efektif terhadap *problematic internet use* sebesar 29,8%. Aspek *emotional loneliness* memiliki sumbangan efektif terhadap *problematic internet use* sebesar 22,2%.

Saran bagi mahasiswa hendaknya lebih menggunakan internet sesuai dengan kebutuhannya dan sebaiknya juga mahasiswa dengan kesepian lebih mengembangkan diri. Pengembangan diri tersebut dapat melalui memperbanyak interaksi dengan lingkungan sosial, bergabung dengan kegiatan positif baik di kampus maupun organisasi di luar kampus, memperbanyak berinteraksi secara langsung dengan orang lain terutama teman serta keluarga, dan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat untuk diri pribadi serta menghargai diri sendiri dengan percaya diri dalam kehidupan sosial agar tidak terjebak dalam dunia maya.

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah yang tinggi, hendaknya untuk mahasiswa tersebut mengelola kesepian dengan cara yang tepat sehingga terhindar dari dampak negatif penggunaan internet yang bermasalah sehingga kesepian yang dialami tidak menjadi bertambah parah. Mahasiswa disarankan untuk menghadapi secara langsung permasalahan yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki, mengisi kesepian dengan refleksi diri, dan walaupun penggunaan internet tidak dapat dihindari, berusaha untuk mengendalikan penggunaan internet yang dilakukan.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis yang terakit dengan masalah *problematic internet use*, hendaknya melakukan pengambilan data secara *online* dan *offline* untuk mengetahui konsistensi data penelitian serta mengumpulkan subjek penelitian yang lebih banyak agar hasil yang didapat juga cukup memuaskan dan juga proses analisis yang lebih mendetail agar memperkuat hasil yang didapat dari subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya hendaknya juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi *problematic Internet use*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, A. D. (2013). Loneliness And Social Isolation Experienced By The Elderly: A Sociological Perspective Review. *Informasi*,18(02).

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron,R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed.). Jakarta: Erlangga.

Bashir, S., Mahmood, K., & Shafique, F. (2008). Internet Use Among University Students: A Survey in University of the Punjab, Lahore. *Pakistan journal of library & information science*, 2008(9).

Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction. *Communication Research*, 625-648.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.

Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 10, 10-16.

Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking,* 17(12),755-760.

Czincz, J., & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27(4), 257-272.

Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2001), 187-195.

Dwiningrum, S. I. A. (2012). *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.

Eroglu, M., Pamuk, M., & Pamuk, K. (2013). Investigation of Problematic Internet Usage of University Students With Psychosocial Levels at Different Levels. *Social and Behavioral Sciences*.

APJII (2017). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet 2017*. Juli 15,2018. <https://apjii.or.id/survei2017>

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use; The Relationship between Internet Use and Psychological Well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4).

McKenna, K.Y.A., Green, A.S., & Gleason, M.E. (2002). Relationship Formation on the Internet: What‘s the Big Attraction. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.

Morahan, M. J & Schumacher, P. (2003). Lonellines and Social Uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 19, 659-671.

Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. *Oxford handbook of Internet psychology*). New York: Oxford University Print.

Nasrullah, Rulli. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Teknologi*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education* 55, 1091–1097.

Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107 – 120.

Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

Sharifpoor, E., Khademi, M. J & Afsaneh, M. (2017). Relationship of Internet Addiction with Loneliness and Depression among High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 7(4), 99-102.

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *Int J Ment Health Addiction*, 167–180.

Weiten, W. & Lloyd, M. A. (2006). Psychology Applied Modern Life: *Adjustment In The 21st Century*. (8th). California: Thomson Higher Education.