**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA *EMERGING ADULTHOOD***

**NASKAH PUBLIKASI**



*Oleh:*

*Wayan Eka Yuliani*

*16081406*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA *EMERGING ADULTHOOD***

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND THE TENDENCY OF INTERNET ADDICTION IN EMERGING ADULTHOOD***

Wayan Eka Yuliani¹, Santi Esterlita Purnamasari²,$ Martaria Rizky Rinaldi^{3}$

¹²Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹wayanekayuliani8@gmail.com

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi saat ini mempengaruhi segala kalangan tidak terkecuali individu *emerging adulthood* untuk memanfaatkan teknologi yang ada dengan cara mengakses internet untuk melakukan eksplorasi diri dan melakukan eksperimen sehingga akan mengurangi interaksi dengan lingkungan social di kehidupan nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada *Emerging Adulthood*. Teknik *sampling* yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 individu fase *emerging adulthood* yang berusia 18-25 tahun dengan kriteria menggunakan fasilitas internet lebih dari 3 jam perhari. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecenderungan Kecanduan Internet dan Skala Kesepian yang telah di buat oleh peneliti. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment(Pearson Correlation)* yang di kembangkan oleh Karl Pearson untuk menguji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0,399 dengan signifikansi 0,000 (p ≤ 0,010) yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Semakin tinggi tingkat kesepian pada *emerging adulthood*, semakin tinggi pula tingkat kecenderungan kecanduan internet-nya. Selanjutnya untuk koefesien determinasi (R2) sebesar 0.159 yang menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi 15,9% terhadap kecenderungan kecanduan internet dan 84.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti, gender, kondisi psikologi, kondisi sosial ekonomi dan tujuan waktu penggunaan internet.

Kata kunci: kecenderungan kecanduan internet, kesepian dan *emerging adulthood*.

# *ABSTRACT*

*The rapid development of technology currently affects all walks of life, without exception, emerging adults to utilize existing technology by accessing the internet to explore themselves and conduct experiments so that it will reduce interaction with the social environment in real life. This study aims to determine the relationship between Loneliness and the Tendency of Internet Addiction in Emerging Adulthood. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Subjects in this study were 120 adult phase individuals who appeared aged 18-25 years with the criteria of using internet facilities for more than 3 hours every day. Data collection was performed using the Internet Addiction Addiction Scale and the Loneliness Scale created by the researcher. The method of data analysis in this study uses the Product Moment Correlation technique (Pearson Correlation) developed by Karl Pearson to test hypotheses. Based on the results of the study, obtained correlation coefficient rxy = 0.399 with a significance of 0,000 (p* ≤ *0.010) which means there is a very significant positive relationship between loneliness and the tendency of internet addiction in adulthood that has just emerged. The higher the level of loneliness in new adulthood, the higher the tendency for internet addiction. Furthermore, the coefficient of determination (R2)*  *of 0.159 indicates that the loneliness variable contributed 15.9% to the tendency of internet addiction and the remaining 84.1% was influenced by other factors, such as gender, psychological conditions, socioeconomic conditions and the purpose of internet use.*

*Keywords: tendency internet addiction, loneliness and emerging adulthood .*

# PENDAHULUAN

# *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2013). Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* iniindividu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2013).

# Arnett (2013) juga menjelaskan lima karakteristik dari *emerging adulthood*, yang pertama yaitu eksplorasi diri *(the age of* *indentity exploration)*, merupakan masa dalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting yang menyangkut identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. Kedua yaitu ketidak stabilan (*the age of instability*), merupakan masa individu sering melakukan eksplorasi dalam hidup sehingga terjadi ketidak-stabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan dan pendidikan. Ketiga, fokus pada diri sendiri (*the self focused age*), merupakan masa individu fokus pada diri sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan *(skill)* dan memahami diri sendiri, sehingga kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain serta mengakibatkan individu memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya. Keempat, ambiguitas (*the age of feeling in between*), merupakan masa individu tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman. Kelima yaitu kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen *(the age of possibilities*), merupakan sebuah masa individu memiliki peluang untuk mengambil keputusan di dalam kehidupannya, sehingga individu akan melakukan eksplorasi dan eksperimen dalam memperoleh peluang untuk mencapai tujuan hidup. Dari kelima karakteristik *emerging adulthood* dapat ditarik kesimpulan bahwa individu tersebut menekankan dirinya belajar untuk mandiri serta percaya pada dirinya sendiri, berdiri sendiri dan mengekspresikan dirinya (Arnett, 2013).

# Di masa sekarang ini, media menjadi bagian dari lingkungan sehari-hari bagi seluruh kalangan termasuk pada masa *emerging adulthood.* Menurut Arnett (2013) dalam menjelaskan mengenai perkembangan tentang *emerging adulthood* tidak akan lengkap tanpa menjelaskan media apa saja yang mereka gunakan, seperti televisi, musik, film, majalah dan tidak terkecuali penggunaan teknologi seperti internet. Teknologi tentunya memberikan peran penting dalam kehidupan *emerging adulthood* dimana banyak proses belajar yang dilakukan tentunya menggunakan perkembangan teknologi saat ini dan akan memberikan pengaruh pada hasil belajar e*merging adulthood* (Jackson dalam Swanson & Walker, 2014). Hal ini dibuktikan oleh hasil survey yang menunjukkan tingginya penggunaan teknologi khususnya internet pada e*merging adulthood.* Di 13 negara di Eropa, Asia dan Amerika menunjukkan bahwa lebih dari 80% pengguna internet tertinggi berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (*World Internet Project* dalam Arnett, 2013). Di Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKASKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII, 2015) menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi di Indonesia berkisar dari usia 18 hingga 25 tahun atau *emerging adulthood*.

# Penggunaan internet ini juga berkaitan dengan salah satu karakteristik *emerging adulthood* yaitu eksplorasi diri seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Menurut Arnett (2013) pada masa *emerging adulthood* individu akan melakukan berbagai macam eksplorasi, salah satunya dengan menggunakan internet. *Emerging adulthood* akan menggunakan internet untuk membuat kontak dengan orang-orang muda lainnya dalam berbagai belahan dunia dengan mudah dan cepat, sehingga individu akan merasakan berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh internet serta sensasi-sensasi kesenangan setelah menggunakan internet yang akan menyebabkan individu terus menggunakan internet. Melalui internet, individu pada *emerging adulthood* memiliki kesempatan untuk mempraktikkan komunikasi sosial dan akan menjelaskan identitasnya.Hal ini dilakukan untuk individu mencoba mendefinisikan identitasnya dan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Arnett, 2013).

# Menurut Arnett, (2013) Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* adalah individu berada pada masa tidak stabil karena mengadopsi berbagai pengalaman serta pengetahuan dari lingkungannya dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya, Hal tersebut juga ditunjukkan ketika individu menggunakan internet. Individu melakukan eksplorasi jati diri dan eksperimen yaitu mencoba hal-hal baru untuk memperluas pengalaman dengan ikut serta menggunakan internet sebagai media untuk berkomunikasi. Individu pada masa *emerging adulthood* juga sangat terfokus pada dirinya sendiri sehingga akan sangat terserap dengan aktivitasnya dalam menggunakan internet dan akan memunculkan dorongan atau ketertarikan yang kuat untuk terus menggunakan internet, bahkan secara berlebih sehingga akan memunculkan perilaku kecanduan internet pada *emerging adulthood.*

# Menurut Jan Sinnot (dalam Papalia, 2008) salah satu ciri perkembangan kognitif pada usia dewasa awal yaitu *awareness of paradox* yang artinya, kesadaran bahwa dalam memutuskan sesuatu dapat berakibat pada munculnya hal-hal yang bersifat paradoksal (bertentangan) misalnya positif atau negatif, untung atau rugi*,* salah satunya dalam hal ini *internet.* Berdasarkan hal tersebut, individu diharapkan dapat mengambil keputusan yang akan berdampak positif bagi dirinya, sehingga lebih bijak dalam penggunaan *internet.* Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Sternberg (dalam Papalia, 2008) dimana individu dewasa awal seharusnya memiliki *self-management* yaitu kemampuan untuk motivasi dan mengorganisir waktu dan energi, sehingga individu mampu mengontrol diri dalam pemikiran dan tindakan serta fokus terhadap pencapaian di masa depan. Salah satunya individu mampu mengontrol diri dalam penggunaan *internet* dan fokus terhadap penyelesaian tugas-tugasnya.

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

# Menurut Young (2010) kecanduan internet terbagi menjadi enam aspek yang didasarkan *Internet Addiction Test* (IAT). Keenam aspek tersebut yakni *salience, excessive use*, *neglect to work*, *anticipation*, *lack of control,* dan *neglect to social life*. Aspek pertama *salience* merupakan pikiran yang berlebihan terhadap internet, berikutnya aspek *excessive use* merupakan hilangnya penggunaan waktu atau mengabaikan kebutuhan dasar kehidupannya, aspek *neglect to work* merupakan mengabaikan pekerjaan karena aktivitas internet, aspek *anticipation* merupakan perilaku mengabaikan permasalahan dikehidupan nyata, aspek *lack of control* merupakan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas internet, dan aspek terakhir *neglect to social life* merupakan individu yang mengabaikan kehidupan sosialnya demi mengakses internet.

# Menurut Young dan Rogers (1998) durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam. Pertama penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunanya mengakses internet sebanyak 8 jam perminggu. Kedua, seseorang yang dianggap bermasalah adalah pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu. Artinya, individu yang mengakses internet lebih dari 8 jam perminggu sudah dikategorikan sebagai pengguna internet yang tidak sehat. Apalagi jika durasi penggunaan internet melebihi dari 38,5 jam perminggu.

# Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti, Diperoleh data 49 dari 50 subjek mengatakan bahwa mengakses internet sudah menjadi gaya hidupnya. Setiap harinya pasti bermain *game online*, menonton film *streaming*, dan bermain media sosial. Waktu separuh harinya digunakan untuk berselancar di dunia maya. Subjek dapat menghabiskan satu sampai dua jam untuk bermain *game* online dalam sekali sesi. Subjek baru mengerjakan tugas kuliah ketika waktu mendekati pengumpulan tugas bahkan sampai mengabaikan tugasnya, karena jauh lebih seru saat bermain *game online* dan sosial media. Subjek juga dapat membeli paket internet lebih dari sekali dalam sebulan. Penggunaan internet habis digunakan pada berbagai aplikasi dan media sosial yang di miliki seperti *instagram, whatshapp, facebook, youtube, dan line*. Subjek merasa tanpa internet maka akan ketinggalan informasi dan membuatnya merasa tidak nyaman. Berdasarkan hasil wawancara yang menunjukkan waktu yang digunakan untuk mengakses internet lebih banyak daripada untuk melakukan kegiatan lain menjadi dampak kecanduan internet karena penggunaannya yang berlebihan.

# Menurut Basri (2014) kecanduan internet merupakan kajian yang penting untuk diteliti karena seseorang yang memiliki adiksi internet akan menunjukan penggunaan internet yang berlebihan, yakni meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi online, game online, dan chatting. Adiksi internet terlihat dari tingginya intensi waktu yang digunakan di depan segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet.

# Young (2017) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Peneliti akan menggunakan faktor psikologis yang berupa kesepian. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih untuk menggunakan faktor psikologis yaitu faktor yang disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan, yang disebabkan permasalahan hidupnya sehingga menyebabkan individu mencari pelarian dalam hal ini internet sebagai pelampiasannya dan berakhir kecanduan.

# Young (2017) menyatakan bahwa internet dapat menjadi pelarian psikologis yang mendistraksi pengguna dari masalah atau situasi sulit didalam kehidupan nyatanya. Tak hanya menjadi pelarian dari masalah, namun internet juga menjadi pilihan saat kesepian.Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Anuari (2018) yang mengungkapkan bahwa kesepian dapat mempengaruhi kecanduan internet pada remaja. Perbedaan antara penelitian ini dengan yang lainnya adalah pada penelitian Anuari (2018) menggunakan subjek remaja yang memasuki masa Sekolah Menengah Atas (SMA), sedangkan penelitian ini menggunakan subjek *emerging adulthood*. Dimana remaja yang memasuki masa SMA berusia 15-17 tahun sedangkan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang menandakan individu yang sudah melewati masa SMAnya.

# Jika dilihat dari tugas-tugas perkembangan yang dialami pada tahapan *emerging adulthood*, dapat dikatakan bahwa *emerging adulthood* adalah tahapan perkembangan yang intens dan tidak stabil karena individu harus mengatasi semua upaya, keputusan, serta kegagalannya secara sendiri (Arnett, 2013). Sehingga apabila melihat tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh *emerging adulthood*, dapat memicu munculnya *loneliness* pada kelompok usia *emerging adulthood* (Atak, 2009).

# Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang individu tersebut inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosial yang dijalaninya (Baron & Byrne, 2002). Kesepian juga berarti adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan sosial yang ada (Bruno, 2000). Menurut Rotenberg, Peplau and Perlman (dalam, Rotenberg & Hymel, 2008) kesepian adalah reaksi kognitif dan afektif individu terhadap ancaman dari hubungan sosial. Komponen kognitif yakni kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang telah terjalin, baik secara kualitas maupun kuantitas. Komponen afektif yakni pengalaman emosi negatif individu seperti kehilangan, kesendirian, dan disorientasi (Rotenberg & Hymel, 2008). Kesepian memiliki lima aspek tertentu yaitu, kurang keterbukaan diri, negativitas personal, merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi, minimnya waktu bersama orang lain, dan disertai afek negative (Baron dan Byrne 2002).

# Suadirman (2011) menjelaskan kesepian yang dirasakan seseorang dapat menimbulkan perasaan terasing, tidak diperhatikan lingkungan disekitarnya, dan tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa, sehingga seseorang merasa sedih dan tidak berharga.Young (1996) juga mepaparkan teori yang menguatkan ungkapan sebelumnya bahwa perasaan tidak berharga menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosial dan lebih memilih internet sebagai pelarian dari lingkungannya. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian yang dialami oleh seseorang dapat menjadi pendorong untuk individu tersebut mengalami kecanduan pada internet.

# Menurut Nigtyas (2012) penggunaan internet akan mengalami peningkatan ketika seseorang terus merasakan ketidakberhargaan dalam menjalani aktivitasnya.Kondisi ini menjadikan seseorang sulit untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*-nya, sehingga tenggelam dalam internet,tidak mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, dan sulit menyeimbangkan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya.Horrigan (2002) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan, kehidupan, dan kinerja akademik.

# Caplan (2003) menambahkan bahwa kehidupan yang harmonis membuat seseorang tidak akan merasakan kesepian. Keharmonisan didalam kehidupan juga menjadikan seseorang cenderung mengakses internet sesuai kebutuhan dengan durasi waktu penggunaan seminim mungkin (Arisandy, 2009). Erizka, Nadjmir & Usman (2016) menyatakan bahwa penggunaan internet yang tepat membuat seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup sosial, sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet secara terus-menerus. Seseorang juga akan lebih bijak dalam memanfaatkan waktu yang ada dengan mencari informasi untuk menyelesaikan berbagai tugas akademiknya (Zulaicha & Sugiasih, 2011). Beberapa hal tersebut merupakan dampak positif bagi individu yang menggunakan internet secara bijak.

# Menurut Mc Kenna (dalam Kim, LaRose, & Peng, 2009) kesepian secara langsung mempengaruhi individu untuk interaksi online, karena individu yang kesepian merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri lebih baik saat online dari pada saat mereka melakukannya secara langsung. Seseorang yang merasa kesepian akan menjadi pemalu dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (Santrock, 2003). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung menjadi kecanduan internet karena internet menjadi tempat pelarian dari perasaan tidak nyaman untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan (Andreou & Svoli, 2013). Friedman (2012) menyebutkan kesepian dalam waktu yang lama dapat menyebabkan depresi dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Young & Rodgers (1998) diketahui bahwa depresi berkaitan dengan peningkatan penggunaan internet.

# Santrock (2012) menyebutkan terdapat beberapa strategi yang dilakukan untuk mengatasi kesepian. Salah satu strategi yang banyak digunakan orang-orang untuk mengatasi kesepian adalah dengan melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka melupakan sejenak kesediahan yang ditimbulkan akibat kesepian dan salah satu kegiatannya adalah mengakses internet. Shaw & Gant (2002) menemukan bahwa meningkatnya pengguanaan internet dapat mengurangi tingkat kesepian dan depresi. Hal ini disebabkan internet menyediakan dukungan, informasi, kegiatan yang menyenangkan dan kesempatan untuk menjalin hubungan interpersonal secara tidak langsung. Ketika individu merasa kesepian maka internet merupakan salah satu metode coping yang dipilih oleh individu.

# Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah terdapat hubungan antara kesepiandengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*?”

# METODE

# Metode pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan skala yaitu Skala Kesepian dan Skala Kecenderungan Kacanduan Internet. Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada fase emerging adulthood berusia 18-25 tahun dan penggunakan fasilitas internet lebih dari tiga jam perhari. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS v.20 (*Statistical Product and Service Solution version 20*)*.*

# HASIL DAN PEMBAHASAN

# Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood,* dengan menggunakan subjek penelitian yang berjumlah 120 orang individu *emerging adulthood* untuk pengambilan data.

# Hasil sebaran data dari variabel kecenderungan kecanduan internet menunjukkan KS-Z = 0,060 dan p = 0,200. Sementara itu hasil uji normalitas sebaran data dari variabel kesepian menunjukkan KS-Z = 0,061 dan p = 0,200. Berdasarkan skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebaran data kecenderungan kecanduan internet dan kesepian pada *emerging adulthood* terdistribusi secara normal.

# Hasil Uji linearitas kedua variabel tersebut mempunyai nilai koefisien linear sebesar F = 21,236 dan p = 0,000 berarti hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* merupakan hubungan yang linear.

# Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.399 (p = 0.000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, sehingga semakin tinggi kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

# Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa kesepian mempunyai peranan dalam kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Pada fase *emerging adulthood* setiap individu akan mengalami perubahan secara fisik maupun secara psikis. Masa *emerging adulthood* merupakan masa perpindahan dari fase remaja akhir ke masa dewasa awal membutuhkan banyak penyesuaian diri oleh setiap individu.

# Masa *emerging adulthood* merupakan masa transisi di mana individu yang masuk masa ini masih memerlukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu *emerging adulthood* mulai diharapkan untuk mampu mengembangkan sikap *awerness of paradox* dan memiliki *self management* yang baik di dalam diri, individu masa emerging adulthood juga mulai diharapkan untuk mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas perkembangan yang baru.

# Menurut Arnett (dalam Santrock, 2011) individu yang berada pada masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal memiliki beberapa ciri yaitu individu mengeksplorasi idenditas khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan, ketidakstabilan dalam relasi romantis, dan pendidikan, terfokus pada diri sendiri, *feeling in between,* dan masa dimana ada banyak kemungkinan/peluang untuk mengubah kehidupan mereka.

#  Menurut Erikson (dalam Papalia, 2012) pada masa ini individu menghadapi tugas untuk membentuk relasi yang intim dengan orang lain. Erikson menggambarkan keintiman sebagai penemuan diri sendiri pada diri orang lain tanpa kehilangan diri sendiri. *Intimacy* merupakan hal yang penting dalam kehidupan orang dewasa untuk membangun pertemanan, *romantic love,* dan *affectional love.* Saat anak muda membentuk persahabatan yang sehat dan relasi yang akrab serta intim dengan orang lain, maka keintiman atau intimasi akan dicapai. Namun, jika seseorang individu dalam fase ini tidak berhasil mengambangkan intimasi dengan individu lain, maka yang terjadi adalah individu tersebut akan mengalami problem psikis seperti isolasi, merasakan kesepian dan krisis kerterasingan dari lingkungan.

# Selain itu, hasil penelitian Rosdaniar (2008) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian tersebut menunjukan bahwa seseorang yang merasakan kesepian maka akan mencari pelarian dengan menggunakan internet secara terus menerus karena mendapatkan kebahagian yang sesuai harapannya. Sebaliknya, seseorang yang merasakan kehidupan sosial sesuai dengan harapannya maka tidak akan merasakan kesepian sehingga cenderung memilih untuk melakukan aktivitas sosial di dunia nyata dari pada berada dalam dunia maya.

# Menurut Santrock, (2002 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. Aspek-aspek kesepian dikemukakan Baron dan Byrne (2002), antara lain kurang keterbukaan diri, negativitas personal, merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi, minimnya waktu bersama orang lain, dan disertasi afek negatif.

# Aspek kurang keterbukaan diri yaitu seseorang kurang terbuka perihal segala sesuatu baik yang menyangkut dirinya maupun lingkungan dengan orang lain (Baron & Byrne, 2002). 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, 1996). Hal ini dikuatan dengan data di lapangan yaitu subjek akan menutup diri ketika ada orang lain yang bertanya tentang informasi mengenai diri subjek. Subjek juga akan diam atau hanya mendengarkan orang lain jika sedang bercerita dengan dirinya. Perilaku tersebutlah yang akan membuat individu miliki kurang keterbukaan diri terhadap orang lain. Sehingga subjek akan lebih banyak melakukan aktivitas *online* menggunakan berbagai macam alat komunikasi yang memiliki fasilitas internet. subjek akan memiliki sikap Mengutamakan internet (*salience*) di mana individu menjadikan internet sebagai kebutuhan utama untuk kehidupannya. Sehingga individu merasa disibukkan dengan penggunaan internet.

# 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, 2002). 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). Hal ini dikuatan dengan data di lapangan yaitu subjek merasa tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain. Subjek menganggap orang lain tidak dapat dipercaya untuk menjaga rahasia yang di milikinya. Subjek juga cenderung akan merasa bahwa segala masalah yang ada di kehidupan subjek berasal dari diri sendiri. Perilaku tersebutlah yang akan membuat individu memiliki sikap negativitas personal terhadap orang lain. Subjek akan cenderung mengakses internet secara berlebihan demi mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sosial. Sehingga subjek akan memiliki sikap ketiadaan kendali diri (*lack of control*) di mana subjek tidak mampu dalam mengendalikan, mengurangi atau menghentikan dirinya dalam penggunaan internet.Sehingga merasa gelisah, murung, mudah marah bahkan depresi ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

# 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, 2002). Menurut Agustiani, (2006) seseorang yang memiliki sikap sosial akan lebih mudah berinteraksi antara dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya. Jika individu memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sosialnya maka terjadi interaksi yang akan menghindarkan seseorang dari penggunaan internet secara berlebihan, hal tersebut karena seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup sosial sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet (Agustiani, 2006). Hal ini dikuatkan dengan data di lapangan yaitu subjek merasa di jauhi oleh teman-teman. Subjek beranggapkan bahwa tidak satu orangpun yang mampu mengerti apa yang sedang dirasakan. Subjek akan merasa canggung bila diharuskan untuk melakukan hubungan dengan orang lain. Perilaku tersebutlah yang akan membuat individu memiliki perasaan tersingkirkan dan sulit melakukan adapatasi dengan lingkungan sosial. Subjek akan mengakses internet untuk melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan dengan lingkungan sosial. Sehingga subjek akan memiliki sikap (*excessive use*) di mana individu menggunakan internet secara berlebihan tanpa memiliki batasan diri dalam pemakaian internet bahkan memerlukan waktu tambahan untuk mencapai kepuasan dalam 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, 2002). Seseorang yang dapat melakukan interaksi di lingkungan 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). Hal ini dapat dikuatkan dengan data di lapangan yaitu subjek terbiasa menghabiskan waktu seorang diri di kamar daripada berpergian bersama temen-teman. Subjek merasa jarang sekali melakukan perjalanan atau bermain dengan teman-teman. Subjek juga akan menghindar jika ada tugas kelompok, di mana subjek akan selalu membuat alasan untuk tidak hadir dalam pengerjaan tugas tersebut. Perilaku tersebutlah yang akan membuat individu memiliki waktu yang minim di lalui bersama orang lain. Sehingga subjek akan memiliki sikap mengabaikan pekerjaan *(neglect work)* di mana subjek akan memprioritaskan internet sebagai bagian dari aktifitasnya sehingga cenderung mengabaikan pekerjaan-pekerjaan. Subjek juga akan memiliki sikap Antisipasi (*anticipation*) di mana individu yang mengakses internet lebih lama dari waktu yang dibutuhkan cenderung gagal mengantisipasi diri dalam penggunaan internet sehari-hari.

# Aspek yang terakhir yaitu disertasi afek negatif yang merupakan efek negatif seperti perasaan gelisah, cemas, pesimis, ketakutan dan lain sebagainya (Baron & Byrne, 2002). Menurut Griffiths (2015) seseorang yang memiliki sikap kepercayaan diri akan 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). Hal ini dapat dikuatkan dengan data di lapangan yaitu subjek yang memiliki rasa pesimis di dalam diri akan selalu merasa bahwa diri subjek tidak pantas untuk mendapatkan pujian dari orang lain atas segala sesuatu pencapaian yang di dapatkan. Karena memiliki rasa malu yang ekstrim subjek merasa malu untuk melakukan interaksi dengan orang baru. Perilaku tersebutlah yang akan membuat individu memiliki disertasi afek negative. Sehingga subjek akan memiliki sikap Melalaikan kehidupan sosial (*neglect social life*) di mana subjek yang memilih untuk mengakses internet secara *online* berani mengambil resiko kehilangan orang-orang terdekat. Sehingga internet mengambil peran sosial yang dimiliki individu.

# Menurut Caplan (2003) seseorang merasakan kehidupan yang harmonis membuatnya tidak akan merasakan kesepian. Keharmonisan didalam kehidupan menjadikan seseorang cenderung mengakses internet sesuai kebutuhan dengan tidak berlebihan dalam durasi waktu penggunaannya (Arisandy, 2009). Penggunaan internet yang tepat membuat seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup sosial sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet. Terlebih lagi, seseorang akan lebih bijak dalam memanfaatkan waktu yang ada dengan mencari informasi untuk menyelesaikan berbagai tugas akademiknya (Zulaicha & Sugiasih, 2011).

# Berdasarkan hasil kategorisasi kecenderungan kecanduan internet dalam penelitian ini dari 120 subjek, yaitu tinggi sebesar 0% (0 subjek), kecanduan sedang sebesar 77,5% (93 subjek) kecanduan yang rendah 22,5% (27 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat subjek dalam penelitian ini individu *emerging adulthood* memiliki kecenderungan kecanduan internet tersebut masuk ke dalam kategorisasi yangtinggi, sedang, dan rendah. Secara umum subjek penelitian ini memilikikecenderungan kecanduan internet kategorisasi sedang. Subjek dalam kategori sedang dapat di artikan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* masih rentan mengalami kecenderungan kecanduan internet, misalnya individu masa *emerging adulthood* belum sepenuhnya memiliki *self management* yang baik di mana idealnya individu masa *emerging adulthood* sudah mampu untuk memotivasi diri dan mengontrol diri dalam penggunaan internet. serta belum sepenuhnya memiliki sikap *awerness of paradox* di mana seharusnya individu emerging adulthood memiliki kesadaran bahwa memutuskan segala sesuatu dapat berdampak positif atau negative. Berdasarkan hal tersebut individu *emerging adulthood* di harapkan mampu untuk mengambil keputusan yang akan berdampak positif untuk diri sehingga akan lebih bijak dalam menggunakan internet.

#  Sedangkan, hasil kategorisasi Skala Kesepian yaitu katagori tinggi sebesar 0,8% (1 subjek), sedang sebesar 60% (72 subjek), rendah sebesar 39,3% (47 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat subjek dalam penelitian ini individu *emerging adulthood* memiliki kesepian tersebut masuk ke dalam kategorisasi yangtinggi, sedang, dan rendah. Secara umum subjek penelitian ini memilikikesepian kategorisasi sedang. Subjek dalam kategori sedang dapat di artikan bahwa individu *emerging adulthood* masih rentan untuk mengalami kesepian, di mana masih ada subjek yang belum mampu untuk memiliki keterbukaan diri terhadap orang lain, belum mampu untuk mengendalikan negativitas personal terhadap diri sendiri, masih merasa tersingkirkan dan sulit melakukan adaptasi, masih minimnya waktu yang di habiskan dengan orang lain dan masih memiliki disertasi afek negative, di mana masih ada subjek yang meras kurang percaya diri.

# Hasil penelitian ini juga menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0.159 yang berarti bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi 15.9% terhadap kecenderungan kecanduan internet dan sisanya 84,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak di teliti dalam penelitian ini. Kandell (dalam Panicker, 2014) menggungkapkan bahwa ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kecanduan internet diantaranya memiliki perasaan yang tidak enak seperti stress, depresi dan kecemasan.

# Menurut Weitten (2006) menggungkapkan bahwa saat ini media sosial atau internet diasnggap sebagai salah satu cara untuk mengurrangi kesepian. Hal ini dianggap dapat mengurangi kesepian karena dapat membentuk persahabatan secara online. Penelitian lain menggungkapkan individu yang mengalami kesepian lebih sering menunjukkan penggunaan internet dan menyebabkan gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-harinya (Weitten, 2006).

# Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal ini berarti semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula kecenderungan kecanduan internet.

# KESIMPULAN

# Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal ini berarti semakin tinggi kesepian maka kecenderungan kecanduan internet tinggi, sebaliknya semakin rendah kesepian maka kecenderungan kecanduan internet rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood*, yang merasakan terisolasi, terasingkan dan merasa tidak ada orang yang mengerti dirinya, menjadikan individu yang berada pada fase *emerging adulthood* mencari kegiatan lain untuk mengobati perasaan hampa dengan meninggalkan dunia nyata dan beralih kepada penggunaan internet secara terus menerus yang dirasa dapat memuaskan kehidupan yang tidak bisa didapatkan di dunia nyata.

# 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 dengan kriteria yang lebih spesifik, tempat seperti di daerah perkotaan ataupun di daerah pedesaan, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini misalnya dengan metode kualitatif (studi kasus atau fenomenologi).
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesepian memberikan sumbangan efektif 15.9% terhadap adiksi internet dan sisanya 84.1% di pengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lainnya seperti gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andreou, E., & Svoli, H. (2013). The Association Between Internet User Characteristic And Dimension Of Internet Addiction Among Greek Adolescent. *Int J mnet Healt Addiction*, *11*, 139-148.

Arnett, J. J. (2013). *Adolesence And Emerging Adulthood: a Cultural Approach (Edisi ke 5).* United State of Amerika: Pearson Education.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2015). P*rofil Pengguna Internet di Indonesia 2015*. Artikel. Di akses tanggal 17 september 2019, <https://apjii.or.id/downfile/file/SurveiPenggunaanInternetSektorBisnis2013.pdf>

Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences,1*(2), 124-128.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta: Pustak Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baron, R. A. (2002). *Psikologi Sosial jilid 2: Terjemahan Ratna Djuwita.* Jakarta: Erlangga.

Basri, A. S. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religioitas. *Jurnal Dakwah.*, *15*(2), 407-432.

Brehm, S. S. (2002). *Intimate Relationship 2nd Edition*. New York: McGraw-Hill.

Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness, Menakluakan Kesepian.* Jakarta: PT. Granmedia Pustaka Utama.

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

Erizka, R., Nadjmir, & Usman, E. (2016). Hubungan Kejadian Internet Addiction dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Unand. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5(3),* 625-629.

Griffiths, M. (2015). *Internet Addicton in Psychotherapy.* Basingston: Palgrave Macmillan UK.

Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Antara Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponogoro, 7*(1), 330-347.

Hakim, S. N, & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, (pp. ISBN: 978-602-1145-49-4). Semarang.

Horrigan, J., B. (2002). New Internet User: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future. *Pew Internet and American Life Project* pg. 1-27.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikoilogi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Ikasi, A., Jumaini, & Hasanah, O. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kesepian (Loneliness) Pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, *1*(2), 1-7.

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

Mutohharoh, A. & Kusumaputri, E. S. (2014). Teknik Pengelolaan Diri Perilakuan dalam Menurunkan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Paikologi*, *6*(3), 102-124.

Papalia, D. O. (2008). *Human Deveplopment (Psikologi Perkembangan) (edisi kesembilan).* Jakarta: Kencana.

Perplman D. & Pepleu L., A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness. Personal Relationship Disorder.* London: Academic Press.

Rosenberg, K. P. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence and treatment*. United States of America: Elsevier.

Rusell, D. W. (1996). Loneliness Scale(version 3): Realibility, Validity, And Factor Stucture. *Journal Of Personality Assement*, *66*(1), 20-40.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Edisi 13.* Universitas of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill.

Shaw, L. H. (2002). In Deferemde Of The Internet: The Relationship Between Internet Communicationand Depression, Loneliness, And Facebook Usage. *Computer In Human Behavior*, *5*, 157-171.

Suardiman, S. P. (2011). *Psikoilogi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

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

Weise, E. B, (2000). Gander diffrences in internet use patterns and internet application preferences: A two-sample comparison. *Cyber Psychology & Behavior, 3(2),* Mary Ann Liebert, Inc.

Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, *1*(7), 237-244.

Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression And Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *1*(3), 25-28.

Young, K. S. (2009). Internat Addiction: Diagnosis And Treatment Consideration. *Journal Contemporer Psychoterapy*, *39*, 241-246.

Young, K. S. (2010). *Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment.* Canada: John Wiley & Sons, Inc. Young, K. S. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Zulaicha, A. & Sugiasih, I. (2011). Hubungan Kecanduan Chatting dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Proyeksi*, *5*(2)*,*53-62