

## HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA REMAJA

**Garvin**

Universitas Bunda Mulia, Jakarta  
email: garvin.goei@gmail.com

**ABSTRACT.** *Internet is one of the important components in human life and humans are quite dependent on the internet now. Adolescents, who are in a period of emotional instability, easily experience loneliness. When adolescents experience loneliness and are not facilitated to interact socially, adolescents will divert the need for social interaction to the internet. This is then considered to trigger the problematic internet use in adolescents. Participants of 588 adolescents (55.8% women) from 14 until 18 years old were involved to fill the UCLA Loneliness Scale Version 3 and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 which have been adapted into Bahasa Indonesia. The results of this study found that loneliness was significantly correlated with problematic internet use ( $p = 0,000 < 0,05$ ;  $r = 0,356$ ). The study concluded that lonely adolescents will be more vulnerable to problematic internet use. Parents and schools need to pay attention to the loneliness issues in adolescents and provide assistance to them.*

**Keywords:** *adolescence, loneliness, problematic internet use*

**INTISARI.** Internet merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia dan manusia cukup bergantung pada internet pada saat ini. Remaja yang berada pada masa emosi yang labil mudah mengalami kesepian. Ketika remaja mengalami kesepian dan tidak terfasilitasi untuk berinteraksi secara sosial, maka remaja akan mengalihkan kebutuhan interaksi sosialnya kepada media internet. Hal inilah yang kemudian dianggap dapat memicu *problematic internet use* pada remaja. Partisipan sebanyak 588 remaja (55,8% perempuan) berusia 14 – 18 tahun dilibatkan untuk mengisi UCLA Loneliness Scale Version 3 dan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa kesepian berhubungan secara signifikan dengan *problematic internet use* ( $p = 0,000 < 0,05$ ;  $r = 0,356$ ). Simpulan dari penelitian ini adalah remaja yang kesepian akan lebih rentan terhadap *problematic internet use*. Orangtua dan pihak sekolah perlu memerhatikan kesepian pada remaja dan memberikan pendampingan terhadap hal ini.

**Kata kunci:** kesepian, *problematic internet use*, remaja

### 1 PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu komponen yang penting dalam kehidupan manusia saat ini. Internet digunakan untuk berbagai kebutuhan, seperti pendidikan, pekerjaan, bersosialisasi, dan hiburan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (dalam Wardani, 2019) mencapai angka 171,17 juta pengguna dari total 264,16 juta penduduk Indonesia. Artinya, sekitar 64,8% dari jumlah keseluruhan penduduk di Indonesia adalah pengguna internet. Internet banyak diminati karena memberikan banyak kemudahan. Internet dapat menyediakan berbagai informasi yang aktual secara cepat dan mudah. Pengguna internet dapat mengakses berbagai literatur baik itu ilmiah ataupun non-ilmiah melalui rumah hanya dengan sebuah perangkat. Hal ini tentu memudahkan kalangan pelajar dan pekerja. Tak hanya

untuk membantu aktivitas sehari-hari, internet juga menyediakan hiburan bagi penggunanya. Namun kehadiran internet tak sepenuhnya dinilai positif. Internet juga bisa disalahgunakan untuk melakukan pelecehan, penghinaan, penyebaran berita bohong, hingga konten-konten yang belum pantas untuk diakses pengguna di bawah umur. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga bisa berdampak secara negatif, baik secara fisik ataupun psikologis. Misalnya, internet dapat menurunkan minat belajar mahasiswa (Miskahuddin, 2017), berubahnya intensitas hubungan sosial dalam masyarakat (Surji, 2015), hingga gangguan pola tidur (Diarti, Sutriningsih, dan Rahayu; 2016). Selain itu, Hardie dan Tee (2007) juga menemukan bahwa dewasa yang menggunakan internet secara berlebihan merasa lebih kesepian baik secara sosial maupun emosional dibandingkan dewasa pada umumnya. Secara fisik,

penelitian yang dilakukan oleh Guzel et al. (2018) menemukan bahwa adiksi terhadap internet dapat menyebabkan sakit kepala, rasa kaku, sakit punggung, dan sakit pada leher.

Berbagai konsep untuk menggambarkan masalah yang ditimbulkan oleh internet sudah ditemukan dan menjadi bahan kajian, seperti adiksi internet dan *problematic internet use*. Cheng dan Li (2014) menemukan bahwa prevalensi adiksi internet secara global mencapai 6%, dengan prevalensi terbesar berada di Timur Tengah dan terendah berada di Eropa Utara dan Barat. Belum ada informasi secara spesifik mengenai prevalensi adiksi internet di Indonesia, tetapi penggunaan internet yang tidak tepat oleh remaja di Indonesia sudah menjadi perhatian tersendiri dari kalangan orangtua maupun pendidik. Artinya, penggunaan internet secara bermasalah atau *problematic internet use* sudah menjadi suatu fenomena yang terjadi secara global.

Profil pengguna internet terbagi menjadi tiga berdasarkan kategorisasi Young (dalam Hardie dan Tee, 2007), yakni (1) pengguna internet rata-rata, (2) pengguna berlebih yang bermasalah, dan (3) pengguna yang adiktif secara patologis. Kategori pengguna bermasalah dan adiktif cenderung pemecmas dan kurang bersosialisasi dengan lingkungannya. Cheng dan Li (2018) menemukan bahwa prevalensi adiksi internet secara global mencapai 6%, dengan prevalensi terbesar berada di Timur Tengah dan terendah berada di Eropa Utara dan Barat. Belum ada informasi secara spesifik mengenai prevalensi adiksi internet di Indonesia, tetapi penggunaan internet yang tidak tepat oleh remaja di Indonesia sudah menjadi perhatian tersendiri dari kalangan orangtua maupun pendidik.

Berbeda dengan adiksi internet, *problematic internet use* merupakan sebuah sindrom multidimensi yang melibatkan simtom-simtom kognitif, perilaku, dan emosional sehingga menimbulkan masalah dalam pengelolaan hidupnya di dunia nyata (Davis dalam Casale, Primi, dan Fioravanti; 2016). PIU, sesuai dengan namanya, menimbulkan masalah dalam kehidupan individu, seperti kecemasan dan rendahnya keterampilan sosial (Caplan, 2005). Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa PIU memiliki hubungan dengan kecenderungan alkoholik pada remaja (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen; 2008). PIU merupakan fenomena yang perlu diperhatikan agar tidak menyebar dan berdampak buruk pada perkembangan remaja.

Salah satu alasan remaja selalu ingin mengakses internet adalah karena remaja menemukan kepuasan dari interaksi sosial di dunia maya. Misalnya dengan menggunakan media sosial, mereka mendapatkan citra diri yang lebih baik melalui komentar positif dan jumlah *like* yang banyak. Hal ini sesuai dengan

perkembangan remaja yang masih membutuhkan penerimaan dari lingkungannya.

Ketika remaja tidak memperoleh kepuasan sosial dari lingkungannya, remaja cenderung mencarinya melalui dunia maya. Di dalam dunia maya remaja merasa lebih nyaman dan bebas berekspresi. Karena PIU menyebabkan seseorang menghabiskan waktu terlalu lama di internet dan mengabaikan aktivitas sosialnya (Spada, 2014), maka ada kemungkinan bahwa remaja menjadikan internet sebagai substitusi dari pemenuhan kebutuhan sosialnya. Ada kemungkinan remaja yang terlibat dalam PIU menjadikan internet sebagai pelarian mereka secara sosial, sebab individu yang mengalami PIU menjadikan internet sebagai media komunikasi interpersonal mereka dan cenderung mengabaikan komunikasi interpersonal secara tatap muka. Ada dugaan bahwa remaja mengalami PIU karena rasa kesepian yang mereka alami. Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut, maka peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan kesepian dengan PIU pada remaja.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kesepian

Kesepian merupakan persepsi individu akan adanya rasa terisolasi secara sosial (Hawkley & Cacioppo, 2010). Kesepian merupakan salah satu konsep psikologi yang menjadi perhatian dalam bidang kesehatan umum (Tiwari, 2013). Kesepian sebenarnya merupakan kondisi yang umum dialami, yakni sekitar 80% dari usia pra-remaja dan 40% usia dewasa melaporkan pernah mengalami kesepian, yang kemudian tingkat kesepian tersebut menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkat kembali pada lanjut usia (Hawkley & Cacioppo, 2010). Orang-orang yang kesepian mempersepsikan adanya penolakan sosial sehingga mengalami penurunan harga diri (Cacioppo, Hawkley, & Bernston, 2003). Meskipun umum dialami, tetapi kesepian yang dibiarkan berlarut dapat menjadi penyebab permasalahan seperti mengonsumsi alkohol secara berlebihan, hilangnya *self-esteem*, kecemasan secara ekstrem, stres, dan sebagainya. Selain itu, orang yang kesepian juga menjadi lebih rentan terhadap kasus bunuh diri (Cacioppo et al., 2003).

### 2.2 *Problematic Internet Use*

*Problematic internet use* merupakan sebuah sindrom multidimensi yang melibatkan simtom-simtom kognitif, perilaku, dan emosional sehingga menimbulkan masalah dalam pengelolaan hidupnya di dunia nyata (Davis, 2001). Sesuai namanya, PIU terjadi karena adanya penggunaan internet secara tidak tepat

sehingga memunculkan masalah. Caplan (2010) mengelompokkan gejala utama PIU menjadi empat gejala utama, yaitu: (1) *preference for online social interaction* atau preferensi untuk interaksi sosial yang disingkat menjadi POSI, (2) *mood regulation* atau regulasi suasana hati, (3) *deficient self-regulation* atau regulasi diri yang kurang, dan (4) *negative outcomes* atau hasil yang negatif.

POSI sendiri dianggap bisa menjadi prediktor yang kuat terhadap penggunaan internet secara kompulsif (Caplan, 2003). Menurut Davis (2001), PIU berasal dari lingkungan sosial online yang unik. PIU diketahui berkaitan dengan lemahnya keterampilan sosial (Caplan, 2005). Interaksi sosial di dunia nyata yang terganggu dan tergantikan di dunia maya nampaknya menjadi salah satu ciri utama dari PIU.

### 3 METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental, dalam artian peneliti tidak melakukan manipulasi kepada partisipan penelitian. Penelitian ini melibatkan 2 variabel, yakni (1) kesepian, dan (2) *problematic internet use*. Teknik pengujian data yang digunakan adalah uji korelasi.

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 588 orang remaja (55,8% perempuan) berusia 14 sampai 18 tahun. Peneliti tidak mempertimbangkan faktor budaya dan agama dalam pemilihan partisipan. Partisipan ini kemudian mengisi kuesioner penelitian yang sudah disiapkan oleh peneliti.

#### 3.2 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi secara *pencil and paper*. Kuesioner ini terdiri dari 2 skala, yakni *UCLA Loneliness Scale version 3* untuk mengukur kesepian dan *Generalized Problematic Internet Use* untuk mengukur *problematic internet use*. Adapun kedua skala tersebut peneliti terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan menggunakan skala pengukuran Likert.

*UCLA Loneliness Scale version 3* digunakan untuk mengukur variabel kesepian secara unidimensi dan terdiri dari 20 butir pernyataan. Contoh butir dalam skala ini adalah, "Seberapa sering kamu merasa dekat dengan orang lain?" Partisipan kemudian diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban, yakni "tidak pernah", "jarang", "kadang-kadang", dan "selalu". Berdasarkan hasil pengujian, reliabilitas skala ini tergolong baik dengan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,834.

Skala kedua adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2). Skala ini mengukur variabel

*problematic internet use* yang terdiri dari 4 dimensi pengukuran, yakni: (1) *preference for online social interaction* atau preferensi untuk interaksi sosial yang disingkat menjadi POSI, (2) *mood regulation* atau regulasi suasana hati, (3) *deficient self-regulation* atau regulasi diri yang kurang, dan (4) *negative outcomes* atau hasil yang negatif. Salah satu contoh butir pada skala ini adalah, "Saya mengalami kesulitan dalam mengendalikan jumlah waktu yang saya habiskan untuk *online*." Partisipan kemudian bertugas untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban, yakni, "tidak pernah", "jarang", "kadang-kadang", "sering", dan "selalu". Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa reliabilitas skala ini tergolong baik dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892.

### 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Wawancara

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kesepian dan *problematic internet use* ( $p = 0,000 < 0,05$ ;  $r = 0,356$ ). Koefisien korelasi sebesar  $r = 0,356$  menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan PIU, namun hubungan tersebut tergolong lemah.

Salah satu indikator dari *problematic internet use* adalah *preference for online social interaction* atau disingkat POSI (Caplan, 2010). Artinya, salah satu indikator dari PIU adalah kecenderungan seseorang untuk lebih memilih interaksi sosial secara *online* daripada tatap muka atau secara *offline*. Seseorang yang mengalami kesepian merasa terisolasi secara sosial (Hawkey & Cacioppo, 2010). Namun remaja memiliki kebutuhan untuk berinteraksi secara sosial, sehingga ketika interaksi sosial secara *offline* tidak memungkinkan untuk dilakukan, maka remaja akan mencari penyalurannya secara *online*.

Di satu sisi, peneliti juga menguji hubungan antara kesepian dengan empat kriteria PIU, yang hasilnya menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan seluruh kriteria PIU ( $p = 0,000 < 0,05$ ;  $r = 0,252 - 0,321$ ). Artinya, kesepian juga berhubungan dengan POSI, regulasi suasana hati, regulasi diri yang kurang, dan hasil yang negatif. Koefisien korelasi berkisar antara 0,252 hingga 0,321; artinya keempat hubungan tersebut memiliki kekuatan korelasi yang sama kuatnya.

**Tabel 1. Hubungan kesepian dengan keempat kriteria PIU.**

	p	r	Simpulan
POSI (preferensi untuk berinteraksi sosial secara online)	0,000	0,321	Berhubungan secara lemah
Regulasi suasana hati	0,000	0,269	Berhubungan secara lemah
Regulasi diri yang kurang	0,000	0,252	Berhubungan secara lemah
Hasil yang negatif	0,000	0,302	Berhubungan secara lemah

Caplan & High (2007) menemukan bahwa menggunakan internet merupakan salah satu cara seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup. Hal ini karena internet menyediakan hiburan bagi penggunanya. Maka dari itu, ketika remaja mengalami kesepian dan membutuhkan strategi coping secara emosional ketika menghadapi masalah, maka remaja akan menggunakan internet dan mencari hiburan. Apabila dibiarkan terus-menerus, maka remaja bisa mengalami PIU.

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menemukan bahwa kesepian berhubungan secara signifikan dengan *problematic internet use* ( $p = 0,000 < 0,05$ ;  $r = 0,356$ ). Berdasarkan temuan tersebut peneliti kemudian menyimpulkan bahwa remaja yang kesepian akan menjadikan internet sebagai pelariannya, terutama dalam hal interaksi sosial serta *coping* secara emosional, sehingga remaja yang kesepian akan lebih rentan terhadap PIU.

Berdasarkan temuan tersebut, maka peneliti kemudian menyarankan kepada institusi sekolah dan orangtua agar memerhatikan kondisi emosi dari remaja. Remaja merupakan masa di mana suasana hati serta emosi mudah bergejolak, sehingga remaja sangat rentan terhadap rasa terisolasi dan kesepian. Apabila orangtua dan pihak sekolah tidak peka terhadap isu ini, maka remaja akan mencari pelarian melalui internet dan mengalami masalah dengan penggunaan internet. Orangtua dan pihak sekolah perlu memberikan pendampingan yang tepat, terutama dalam meregulasi rasa kesepian yang muncul dan keterampilan sosial remaja.

Peneliti juga menyarankan pada penelitian selanjutnya agar dapat menguji hubungan antara keterampilan sosial dan minat sosial remaja terhadap PIU, karena PIU memiliki kaitan yang erat dengan interaksi sosial remaja. Penelitian selanjutnya juga dapat merancang langkah intervensi yang tepat pada remaja yang telah mengalami PIU.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C., & Berntson, G.G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3): 71-74.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*. 30(6): 625–648.
- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55 (3): 721–736.
- Caplan, S.E., & High, A.C. (2007). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic internet use. *Communication Research Reports*. 23 (1): 265–271.
- Casale, S., Primi, C., & Fioravanti, G. (2014). Generalized Problematic Internet Use Scale 2: Update on the psychometric properties among Italian young adults. Dalam G. Riva, B.K. Wiederhold, & P. Cipresso (Eds.), *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities* (h.202-2016). Warsaw: Sciendo.
- 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, and Social Networking*. 1(17): 755-760.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 17 (2): 187–195.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu, W. (2016). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK Unitri Malang. *Nursing News*. 1 (2): 52-161.
- Guzel, N., Kahveci, I., Solak, N., Comert, M., & Turan, F.N. (2018). Internet addiction and its impact on physical health. *Turkish Medical Studies Journal*. 5 (1): 32-36.
- Hardie, E., & Tee, M.Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness, and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*. 5 (1): 34-47.
- Hawkey, L.C., & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 40 (2). doi:10.1007/s12160-010-9210-8.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.S., Chen, C.C., & Yen, C.F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: An interview study. *CNS Spectrums*. 13 (1): 147–153.

- Miskahuddin. (2017). Pengaruh internet terhadap penurunan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Mudarrisuna*. 7 (2): 293-312.
- Reynaldo, R., & Sokang, Y.A. Mahasiswa dan Internet: Dua sisi mata uang? *Problematic internet use* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 43 (2): 107-120.
- Santoso, A.P., Baihaqi, I., & Persada, S.F. (2017). Pengaruh konten post Instagram terhadap online engagement: Studi kasus pada lima merek pakaian wanita. *Jurnal Teknik ITS*, 6(1), h.271-221.
- Spada, M.M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive behaviors*. 39 (2); 3-6.
- Surji. (2015). Pengaruh internet terhadap kehidupan remaja di Kota Padangsidempuan. *Indonesian Journal on Networking and Security*. 4 (4): 1-8.
- Tiwari, S.C. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*. 55 (4): 320-322.
- Wardani, A.S. (2019, Mei 16). *Jumlah pengguna internet di Indonesia sentuh angka 171 juta*. Diperoleh dari <http://liputan6.com>.