

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era teknologi merupakan kemajuan peradaban manusia sepanjang sejarah, mulai dari berbagai macam alat yang membantu kehidupan manusia di setiap harinya sampai pada alat yang digunakan untuk berkomunikasi antar manusia di belahan dunia yang berbeda. Kemunculan sebuah inovasi baru dalam mempermudah manusia untuk berkomunikasi telah mendapatkan titik temu, yaitu internet. Awal dari kemunculannya, internet dipergunakan untuk sarana mengirim dan menerima informasi institusi militer yang ada di Amerika Serikat. Namun, berkembangnya waktu dan juga perbaikan yang dilakukan, internet telah menjadi komoditas industri yang ada di dunia.¹

Saat ini, teknologi membuat beberapa pekerjaan rutin yang biasa manusia lakukan diambil alih oleh mesin-mesin yang kaku. Tentu tidak bisa dibuat perbandingan antara manusia dan mesin. Berkembangnya teknologi, khususnya internet, menjadi titik awal dalam masalah sosial. Banyaknya informasi yang diterima manusia setiap harinya adalah berkat kecanggihan teknologi. Gejolak informasi yang tiada batas dan waktu, memungkinkan manusia mengalami kelelahan dalam memproses informasi.

Sejalan dengan beberapa perbandingan antara manusia modern yang hidup dengan dukungan teknologi dan manusia lampau yang belum pernah merasakan bagaimana mengirim informasi hanya dengan sekali sentuhan. Akibatnya,

¹ [Internet | Description, History, & Facts | Britannica](#), diakses pada 24 Februari 2021.

manusia modern lebih memilih kemudahan yang menjadi senjata makan tuan, semua hal yang berhubungan dengan informasi dapat diterima kurang dari satu detik. Faktor inilah yang membuat manusia rentan dalam kesalahpahaman dalam memproses informasi. Tergesa-gesa dan terburu-buru memang sudah menjadi watak manusia. Hal ini ditambah dengan situasi pandemi yang memungkinkan individu untuk berinteraksi melalui media sosial seperti Instagram. Selain itu, pesatnya pertumbuhan pengguna media sosial dikarenakan adanya kebutuhan mengenai informasi teraktual dan sarana membangun interaksi secara *online*.

Apapun jenis informasi yang tersedia di internet, baik melalui *platform* media sosial seperti *facebook*, *Instagram*, *twitter* dan *youtube*, semua dikemas dalam bentuk-bentuk yang menarik minat pengguna internet. Ada dua macam jenis pengguna internet, yaitu kreator dan audiens. Kreator adalah individu yang menggunakan internet dengan tujuan untuk membuat sebuah konten informasi. Sedangkan audiens adalah pengguna internet yang melihat dan mendengar (penikmat) karya dari kreator. Masalah yang muncul pada kreator adalah kredibilitas informasi yang didapat dan dibuat karya dalam bentuk tulisan, *podcast*, audio, animasi, dan visual yang perlu disaring lagi oleh audiens. Sedangkan masalah yang mungkin timbul pada audiens adalah *misunderstanding* terhadap pesan yang diterima dari kreator. Dalam penelitian ini, fokus masalah penelitian tidak pada kredibilitas informasi antara *sender* (pengirim pesan) dan *receiver* (penerima pesan) melainkan untuk mengungkap masalah penggunaan internet yang berlebihan sehingga mengakibatkan efek pada perilaku dan kognisi individu.²

² WWW.APJIL.OR.ID.2019, diakses pada 12 Pebruari 2021.

Perkembangan arus informasi dan bertambahnya pengguna sosial media di kalangan remaja merujuk pada data pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2018 sampai 2019, seperti data yang didapat dari APJIL, peningkatan pengguna internet pada tahun 2018 mencapai 64,8% sedangkan pada tahun 2019-2020 sebesar 73,7%. Kontribusi penetrasi pengguna internet yang ada di pulau Jawa mencapai 56,4 tertinggi dari keseluruhan pulau yang ada di Indonesia.³

Lebih lanjut, data dari sebuah lembaga survey, yaitu *Hootsuite* dan *We are Social* merilis data pengguna internet pada tahun 2021. Lembaga *platform* tersebut rutin mengeluarkan hasil dari survei setiap tahun pada awal bulan. Data pengguna sosial media aktif di Indonesia mencapai 170 juta, sedangkan persentase pengguna media sosial dari total populasi mencapai 61,8 %. Profil audiens (pengguna) dari rentang usia 13-17 tahun yang masuk kategori remaja awal yaitu 6,8% wanita. Profil audiens (pengguna) dari rentang usia 18-24 tahun atau masuk pada kategori remaja yaitu 14,8% wanita dan 15,9% pria. Rentang usia pengguna 18-24 tahun berada pada posisi kedua setelah usia 25-34 tahun atau masuk kategori dewasa dengan persentase pria 19,3% dan wanita 14,8%. Rentang umur pengguna media sosial menunjukkan kisaran usia 16-64 tahun dengan persentase menggunakan atau mengunjungi media sosial atau layanan perpesanan dalam sebulan terakhir 99,8%. Tentu dalam masa pandemi covid-19 ini banyak aktivitas dalam bekerja ataupun proses pembelajaran dilakukan melalui internet. Jumlah rata-rata waktu yang dihabiskan perhari menggunakan media sosial 3 jam

³ Ibid.

14 menit. Penggunaan internet seperti *platform Instagram* mencapai 85 juta pengguna dengan persentase pemirsa iklan perempuan 52,4 %, laki-laki 47,6%.⁴

Masa remaja yaitu masa transisi di dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa.⁵ Remaja, dalam bahasa aslinya disebut dengan *adolescence*, yakni berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang dahulu melihat masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi secara biologis. Rentang usia remaja yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/23 tahun adalah remaja akhir.⁶ Sejalan dengan pengertian mengenai remaja, mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir dan pengguna sosial media yang menempati urutan kedua dari pengguna kategori dewasa. Untuk tempat penelitian berada di Institut Agama Islam Negeri Kediri. Alasan memilih tempat ini yaitu karena ditemukan mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah yang mengalami kesepian dan ada kecenderungan mengalami *problematic internet use*.

Berdasarkan hasil mini riset atau survei secara *online* dalam masa pandemi ini mulai tanggal 21-27 Maret 2021 ada 131 tanggapan yang masuk dengan hasil yaitu: (1) penggunaan internet pada mahasiswa IAIN Kediri sebanyak 89.2% menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari (2) *platform* internet yang digunakan adalah *Instagram* dengan persentase 85,4% (112 orang), *youtube*

⁴ [Data Pengguna Media Sosial di Indonesia Tahun 2021 - Iimers.Com](#) diakses pada 20 Maret 2021

⁵ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam (Jakarta: Erlangga, 2003), 65.

⁶ M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), 42.

82,3% (108 orang), dan konten akademis atau mencari materi perkuliahan 58.5% (76 orang), sisanya memilih *platform* yang lain seperti telegram, *twitter*, drama korea dan *streaming online*. Alasan tidak memasukkan pilihan *platform whatsapp* di dalam angket karena di masa perkuliahan *online* ini, mahasiswa tentu menggunakan media *whatsapp* sebagai sarana komunikasi dan pembatasan tujuan penelitian hanya pada kasus *problematic* di luar penggunaan aplikasi *whatsapp*.⁷

Selain itu, data dari hasil angket, mayoritas mahasiswa merasa kesulitan dalam membatasi penggunaan internet setiap hari dengan persentase yang cukup tinggi yaitu 60,3% atau ada 79 responden mengalami kesulitan mengatur batas penggunaan internet dan 87% memilih internet sebagai sarana hiburan di saat *down* atau merasa gelisah. Tetapi untuk indikator *preference for online social interaction*, persentase mahasiswa yang memilih berinteraksi dengan teman secara virtual (lewat media Instagram dan facebook) ada di persentase 51,9% dan cukup dekat dengan persentase responden yang memilih berinteraksi secara langsung 48,1%. Untuk itulah, selain alasan karena masa pandemi ini yang mengharuskan menjaga jarak dan pembatasan interaksi sosial, terlihat dari data kasar yang didapat perlu penelusuran dan identifikasi lebih lanjut apakah mahasiswa memang mengalami pengalaman *problematic internet use* atau tidak.

Dari hasil survei juga ditemukan alasan penggunaan media sosial *Instagram* adalah untuk tujuan bisnis, *post* foto di *instastory*, melihat mukbang, mencari hiburan video lucu, ketakutan untuk ketinggalan informasi terbaru, dan meregulasi suasana hati. Sebanyak 78% mahasiswa menyatakan tujuan dalam menggunakan *Instagram* untuk membuat suasana hati mereka lebih baik dari

⁷ Hasil survei, *angket penggunaan internet*, Kediri, 21-27 Maret 2021.

sebelumnya. Indikasi ini menunjukkan bahwa individu tersebut kemungkinan mengalami kesepian dan selain bertujuan untuk meregulasi suasana hati, ada hal lain seperti untuk berkomunikasi dengan teman lama. Hasil survey ini sesuai dengan salah satu indikator dalam variabel *problematic internet use*. Selain itu, dalam variabel kesepian ada 54,9% menyatakan merasa murung dan tidak puas dengan kehidupan sosialnya.

Mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial *instagram*, jawaban dari responden bervariasi, yakni membuat mata lelah, menghabiskan kuota, *insecure*, membanding-bandingkan pencapaian dengan orang lain, *overthinking*, tidur larut malam, *insomnia*, sulit membatasi penggunaan internet/*instagram*, dan kecanduan untuk terus menggunakan *Instagram*.⁸

Problematic Internet Use merujuk pada penggunaan internet yang membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam membatasi aktivitasnya di internet, yang dibuktikan dengan adanya *negative outcome* seperti kesulitan dalam mengatur jadwal belajar dan adanya pola pikiran yang obsesif terkait dengan aktivitas *online*, serta adanya bentuk dari meregulasi suasana hati dengan internet, seperti saat berada dalam kondisi *down* dan gelisah. Mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk memperbaiki kondisi suasana hati. *Non-problematic Internet Use* menggarisbawahi bahwa dalam penggunaan internet yang wajar dan sesuai porsi masing-masing individu. Di masa pandemi ini, semua mahasiswa membutuhkan internet untuk mencari infotmasi terkait dengan materi perkuliahan dan sarana komunikasi antar dosen dan mahasiswa. Aktivitas penggunaan internet yang wajar terlihat dari tidak terpengaruhinya mahasiswa dalam melaksanakan

⁸ Hasil survey angket studi pendahuluan 2 tujuan menggunakan Instagram mahasiswa Prodi Psikologi Islam, Kediri, 23-29 April 2021.

kegiatan sehari-sehari, seperti tidak adanya keinginan yang kompulsif terkait penggunaan internet. Serta internet digunakan hanya sebatas kebutuhan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan *online* dan mengunjungi *platform* media sosial dengan seperlunya.⁹ Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* yaitu kesepian.

Menurut Cacioppo, individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan internet secara berlebihan, sedangkan individu yang non-kesepian menggunakan internet sebatas untuk mencari informasi dan berinteraksi *online* secara wajar karena individu tetap menjalin interaksi sosial secara alamiah atau tatap muka. Hal ini sesuai dengan masa perkembangan mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal. Bilamana mahasiswa gagal dalam menjalin hubungan yang intim dengan teman-temannya maka besar kemungkinan akan mengalami kesepian. Efek dari kesepian ini akan berimbas pada perilaku penggunaan internet yang bermasalah.¹⁰

Indikator kesepian menurut Weiss (1973)¹¹ ada 2, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Kesepian emosional merujuk pada tidak hadirnya orang-orang yang penting (signifikan) di dalam kehidupan individu atau *significant others* (suami-istri, orang tua-anak, sahabat), seperti dukungan emosional di saat individu mengalami krisis, seseorang yang menyediakan hubungan saling menguntungkan dan yang menghargai nilai dari individu. Mungkin saja mahasiswa mengalami kesepian secara emosional dikarenakan tidak

⁹ Aylin Tutgun dkk, "A Comparative Study of Problematic Internet Use and Loneliness Among Turkish and Korean Prospective Teachers", *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, Vol.10 No.4, (2011), 15.

¹⁰ Stephanie Cacioppo, dkk., "Loneliness: Clinical Import and Interventions", *Perspectives on Psychological Science* . Vol.10 No.2, (2015), 240.

¹¹ *Ibid*, 241.

adanya dukungan secara emosional dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, sahabat, dan saudara.

Kesepian sosial merujuk pada hadir atau tidaknya kualitas dari sebuah hubungan, yaitu hubungan pertemanan dan hubungan antar anggota keluarga. Penekanan dari kesepian sosial ini adalah pada kualitas hubungan yang didapat individu bukan pada kuantitas. Mahasiswa dapat mengalami kecenderungan kesepian sosial karena beberapa masalah seperti rendahnya sosial skills, regulasi emosi yang rendah, dan juga stress dalam hal akademik. Ketika mahasiswa tidak mendapat arti (makna) dari hubungan yang ia jalin dengan teman ekstrakurikuler, organisasi, ataupun teman sekelas atau sejurusan, mungkin saja ia akan mengalami pengalaman kesepian sosial.

Masalah penggunaan internet pada mahasiswa menjadi kasus yang perlu untuk diperhatikan secara serius. Data yang peneliti dapat melalui angket *self report* dari mahasiswa Prodi Psikologi Islam di Institut Agama Islam Negeri Kediri adalah penggunaan internet di saat proses perkuliahan daring dapat dikatakan wajar ketika menggunakan internet untuk mengakses informasi terkait perkuliahan, seperti jurnal dan beberapa informasi lain, namun yang terjadi adalah mahasiswa seringkali menggunakan internet untuk bermain media sosial (*instagram*) sampai lupa akan waktu.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan menemukan hasil bahwa mahasiswi Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri berinisial D dengan rentang usia menuju duapuluh tahun cenderung menggunakan internet dengan berlebihan.¹² Alasannya adalah mengisi waktu luang, membuat suasana

¹² D, 10, *Wawancara*, Kediri, 10 November 2020.

hati menjadi baik, dan penghilang rasa kebosanan. Tetapi masalah muncul saat D merasa internet telah menjadi tempat pelarian saat ia merasa gelisah. Selain itu, D mengungkapkan bahwa zaman yang serba cepat diharuskan untuk beradaptasi dengan keadaan, seperti menggunakan internet. D pernah mematikan internet dalam kurun waktu beberapa hari, hasilnya adalah ia merasa lebih tenang dan dapat berpikir jernih tetapi masalah baru muncul, ia ketinggalan informasi mengenai tugas perkuliahan dan *update* informasi terkini. Ia juga menjelaskan bahwa saat merasa kesepian, ia cenderung untuk meregulasi emosi dengan menggunakan internet seperti membuka media sosial *Instagram* dan aplikasi *chatting*, yakni *whatsapp* dan *telegram*.

Sedangkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap A, seorang mahasiswa laki-laki Prodi Psikologi Islam, mendapat hasil yang sama dengan D tetapi perbedaannya ada pada jenis penggunaan internet. A menghabiskan waktu berjam-jam dalam bermain *game online*. A merasa bahwa saat tidak ada kegiatan dan kesepian ia mengalihkan perhatiannya dengan bermain *game online* dan *instagram*, ia merasa lebih baik dalam mengatasi suasana hatinya. Meskipun begitu, A mengakui bahwa kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari karena saat *offline* ia cenderung memikirkan kegiatan *online* yakni bermain game dan *instagram*.¹³ Oleh karena itulah, penelitian ini dilakukan di IAIN Kediri berdasar pada data studi pendahuluan yang mendukung tujuan penelitian. Adapun indikator dari *problematic internet use* adalah internet digunakan sebagai sarana meregulasi suasana hati dalam porsi yang berlebihan, adanya pikiran kompulsif untuk selalu menggunakan internet walaupun tidak diperlukan, memilih untuk berinteraksi

¹³ A, 10, *Wawancara*, Kediri, 24 Januari 2021.

secara *online* daripada tatap muka, yang terakhir adanya keinginan untuk selalu kembali ke internet.

Remaja merupakan status biologis dan sosial yang ada di masyarakat yang belum dapat dikatakan dewasa dan tidak pantas untuk dijuluki anak-anak. Fase inilah yang pada awalnya membingungkan remaja dalam mencari jati dirinya. Regulasi emosi yang tidak cukup baik akan membuat remaja mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya, orang tua, dan masyarakat. Pada fase perkembangan psikososial menurut Erickson, *intimacy vs isolation* dengan rentang usia 18-40 tahun, mayoritas konflik berpusat pada membangun hubungan yang intim dengan orang lain. Selama tahap ini, individu akan menjalin hubungan jangka panjang dengan individu yang lain. Bilamana pada fase ini individu merasa takut dalam menjalin hubungan maka ia akan merasa kesepian dan mengarah pada kecenderungan depresi. Pada tahap dewasa awal ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain, baik dalam hubungan pacaran atau pertemanan. Bila seorang dewasa awal tidak mampu membentuk komitmen tersebut, ia akan merasa terisolasi dan *self-absorbed*.¹⁴

Mahasiswa masuk dalam kategori remaja akhir. Salah satu tugas perkembangan pada remaja akhir ialah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya.¹⁵ Bila individu mampu untuk memenuhi tugas perkembangannya maka kemungkinan untuk mendapat masalah berkaitan dengan interaksi sosial dapat diminimalisir. Biasanya, remaja akhir menggunakan internet

¹⁴ Handini Agusdwitanti dan Siti Marliah Tambunan, “Kelekatan dan Intimasi Pada Dewasa Awal”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 8 No.1, (2015), 19.

¹⁵ Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonardi, “Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.4 No.1, (2017), 10.

sebagai sarana bersosialisasi dengan teman sebayanya. Bashir mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan internet dan mereka merasa bahwa internet merupakan alat fungsional yang berperan banyak dalam memberikan fasilitas untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh informasi terkait dengan pendidikan mereka.¹⁶

Perkembangan yang begitu pesat seperti mengirim dan menerima informasi dari orang lain tanpa ada filter kognitif memungkinkan membawa masalah baru, khususnya berbagai perasaan yang menyelimuti mahasiswa seperti kegelisahan, kecemasan sosial, perasaan diacuhkan, dan merasa kesepian.¹⁷ Weiss yang dikutip oleh Garvin mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi emosi yang negatif dan seseorang bisa saja merasa kesepian meski berada di tengah kerumunan atau keramaian sekalipun.¹⁸

Ketika individu merasa bahwa internet mampu membuat mereka menjadi percaya diri dan nyaman dalam melakukan interaksi sosial daripada interaksi secara langsung dan internet mampu meregulasi suasana hati maka kemungkinan individu tersebut mengalami gejala *problematic internet use* atau masalah penggunaan internet.¹⁹

Problematic internet use adalah penggunaan internet untuk berbagai aktivitas daring (online) yang dilakukan secara berlebihan sampai ke tahap yang dapat memberikan dampak negatif bagi kondisi fisik, kesehatan psikologis, lingkungan sosial, kemampuan akademis, relasi dengan individu lain, dan

¹⁶ Ibid, 11.

¹⁷ Scott E. Caplan, "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use", *CyberPsychology & Behavior*, Vol.10 No.2, (2007), 235.

¹⁸ Garvin, "Hubungan Kecerdasan Sosial dan Kesepian Pada Remaja", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol.1 No.2, (2017), 3.

¹⁹ Scott E. Caplan, "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use", 235.

berbagai area kehidupan lainnya. *problematic internet use* merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya di saat offline.²⁰

Terdapat beberapa faktor yang memungkinkan individu mengalami *Problematic Internet Use*, yaitu faktor rendahnya keterampilan sosial, kecemasan sosial, depresi, dan kesepian. McKenna menyatakan sebagai berikut:

*McKenna et al. suggest that lonely individuals are “somewhat more likely to feel that they can better express their real selves with others on the Internet than they can with those they know offline.”*²¹

McKenna menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian mempunyai kecenderungan merasa lebih baik dalam mengekspresikan diri mereka seutuhnya melalui internet daripada melalui offline (interaksi langsung). Hal ini berarti individu yang merasa nyaman berinteraksi sosial secara *online* kemungkinan mengalami gejala kesepian. Menurut Perlman dan Peplau, kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas atau kualitas.²²

Problematic internet use adalah sebuah perilaku kompulsif dalam penggunaan internet sehari-hari dan berdampak pada masalah yang mengganggu di lingkup keluarga, teman, ataupun lingkungan sosial secara umum. Individu

²⁰ Reinaldo dan Yasinta Astin Sokang. “Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, Vol.43 No.2, (2016), 108.

²¹ Scott E. Caplan, “Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use”, 234.

²² Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonardi, “Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa”, 11.

yang mengalami *problematic internet use* merasa nyaman saat berinteraksi secara online atau melalui media internet daripada secara offline (bertemu secara langsung), ada ketergantungan dengan internet yang dibuktikan dengan ketika menjalani aktivitas *offline*, ada pikiran untuk kembali menggunakan internet. Selain itu, ada kepuasan setelah menggunakan internet dengan tujuan memperbaiki suasana hati.

Hasil penelitian Panicker dan Sachdev mengungkapkan bahwa remaja menggunakan internet untuk membantu meringankan perasaan tidak menyenangkan seperti stres, kesepian, depresi, kecemasan, dan masalah lainnya dalam kehidupan nyata.²³ Penelitian lain yang dilakukan oleh Agusti dan Leonardi memperoleh hasil bahwa ada hubungan positif lemah antara kesepian dan *problematic internet use*.²⁴ Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Asmarany yang meneliti hubungan antara kesepian dan *problematic internet use* mendapat hasil yaitu arah hubungan positif antar variable, artinya semakin tinggi individu mengalami kesepian maka semakin tinggi pula *problematic internet use* pada remaja, sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah *problematic internet use* pada remaja pengguna sosial media.²⁵

Hasil penelitian yang telah di paparkan berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Odaci & Çelik dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dan *problematic internet use*. Dari beberapa penelitian yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti tema hubungan

²³ J. Panicker dan R. Sachdev, "Relation Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, and Problematic Internet Use", *IMPACT: International Journal of Research in Applied*, Vol.9 No.2, (2014), 7.

²⁴ Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonardi, "Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.4 No.1, (2017).

²⁵ Anugriaty Indah Asmarany dan Nadaa Savira Syahlaa. "Hubungan Loneliness dan Problematic Internet Use Remaja Pengguna Sosial Media", *SEBATIK*, Vol. 23 No.2, (2019).

kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana tingkat kesepian pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri?
2. Bagaimana tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri?
3. Bagaimana hubungan antara kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri?

C. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kesepian pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Institut Agama Islam Negeri Kediri.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini, peneliti berharap akan dapat menyumbang manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai kerangka dalam pengembangan ilmu pengetahuan, studi kasus klinis, dan aplikasinya di Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

2. Secara Praktis

a. Bagi mahasiswa

Memberi informasi mengenai tema kesepian dan *problematic internet use* agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk menghadapi era teknologi.

b. Bagi perguruan tinggi

Sebagai informasi dan sumber kepustakaan yang dapat digunakan dalam penambahan kepustakaan terkait tema psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang berminat di tema kesepian dan *problematic internet use*.

d. Bagi pengguna internet

Sebagai bahan tambahan dalam menambah pengetahuan mengenai isu-isu yang berkaitan dengan masalah penggunaan internet di era informasi.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonardi dengan judul *Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa*.²⁶ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang ada di Surabaya yang menggunakan internet lebih dari 5 jam sehari dengan rentang usia 18-21 tahun dan total responden berjumlah 28 laki-laki dan 69 perempuan. Alat ukur yang digunakan diadaptasi dari *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho* dengan hasil uji signifikansi sebesar 0,014 dan koefisien korelasi sebesar 0,250 yang berarti bahwa hubungan bersifat positif dan signifikan sehingga H_0 diterima. Hasil penelitian berdasar pada kategorisasi skala PIU, mayoritas subjek penelitian mengalami *Problematic Internet Use* dalam tingkatan sedang, yakni berjumlah 61 subjek, kemudian 30 subjek pada tingkatan tinggi dan sisanya 6 subjek pada tingkatan rendah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonardi adalah sama-sama meneliti tentang hubungan kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa. Perbedaannya terletak di fokus *problematic internet use*, dimana penelitian ini menggunakan media sosial *Instagram* sebagai alat pendukung variabel penelitian
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anugriaty Indah Asmarany Nadaa Savira Sahlaa dengan judul *Hubungan Loneliness dan Problematic Internet Use*

²⁶ Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Tino Leonard, "Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.4 No.1, (2015).

*Remaja Pengguna Sosial Media.*²⁷ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik metode statistik *Karl Pearson*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial berusia 12-21 tahun dengan total responden berjumlah 130 orang. Sedangkan sosial media yang dijadikan data dalam penelitian ini adalah *whatsapp, facebook, twitter, Instagram* serta *youtube* dan mempunyai *email* aktif < 3,5 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale* dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,194 dan koefisien korelasi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) yang berarti mempunyai hubungan positif dan signifikan. Hasil penelitian berdasarkan analisis data diketahui mean hipotetik skala *Problematic internet use* sebesar 45, nilai standar deviasi sebesar 10 dan mean empirik sebesar 46,62 yang artinya responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan analisis data diketahui mean hipotetik pada skala *loneliness* sebesar 30, nilai standar deviasi sebesar 6 dan mean empirik sebesar 27,06 yang artinya responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Anugriaty Indah Asmarany Nadaa Savira Sahlaa adalah sama-sama meneliti mengenai hubungan kesepian dan *problematic internet use*, sedangkan perbedaannya terletak dalam pengambilan sampel dimana penelitian ini mengambil sampel mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut

²⁷ Anugriaty Indah Asmarany dan Nadaa Savira Syahlaa. "Hubungan Loneliness dan Problematic Internet Use Remaja Pengguna Sosial Media", *SEBATIK*, Vol. 23 No.2, (2019).

Agama Islam Negeri Kediri dan kasus *problematic internet use* yang digunakan adalah media sosial *Instagram*.

3. Penelitian skripsi yang dilakukan Fitri Wardayanti dengan judul *Hubungan Kesepian dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Facebook*.²⁸ Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan kisaran usia 18-21 tahun berjumlah 96 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *UCLA loneliness scale* dan *GPIU scale*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,464 dan hasil uji nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti semakin tinggi tingkat *problematic internet use* maka akan diikuti tingginya *loneliness*, begitu juga sebaliknya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Fitri Wardayanti adalah sama-sama meneliti mengenai hubungan kesepian dan *problematic internet use*. Perbedaan penelitian terletak pada pengambilan data sampel yaitu mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri dan juga teknik *sampling* yaitu *probability sampling*. Serta dalam deskripsi data, di penelitian ini menggunakan deskripsi kategori *list* aktivitas dalam mengakses sosial media intagram seperti untuk tujuan bisnis, adanya ketakutan ketinggalan informasi terbaru, dan meregulasi suasana hati.
4. Penelitian dari Reinaldo dan Yasinta Astin Sokang dengan judul *Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada*

²⁸ Fitri Wardayanti, "Hubungan Kesepian dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Facebook", (Skripsi: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Surabaya, 2019).

*Mahasiswa.*²⁹ Subjek yang digunakan adalah berjumlah 474 mahasiswa dari tiga universitas di Jakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang menekankan pada Analisa numerikal. Alat ukur yang digunakan adalah skala *GPIUS 2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2)*. Analisis data menggunakan perhitungan statistic, yaitu mean, standar deviasi, range, nilai minimum, dan nilai maksimum. Hasil dari penelitian a) Gejala preferensi dalam interaksi sosial secara daring menunjukkan partisipan lebih menyukai interaksi sosial secara daring daripada interaksi tatap muka, b) gejala regulasi suasana hati, partisipan menggunakan internet untuk mengatur perasaan negatif, c) gejala *cognitive preoccupation*, partisipan cenderung memiliki pola pemikiran obsesif terkait aktivitas di internet. d) gejala penggunaan internet kompulsif menunjukkan partisipan cenderung sulit untuk membatasi penggunaan internet, e) Gejala dampak negatif menunjukkan bahwa aktivitas *online* partisipan tidak memberikan pengaruh negatif pada rutinitas sehari-hari. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian dari Reinaldo adalah terletak pada kajian variabel *problematic internet use*. Sedangkan perbedaannya ada pada metode penelitian dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Puteri Rahmadina, Nelia Afriyeni, dan Septi Mayang Sarry dengan judul *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media di Universitas*

²⁹ Reinaldo dan Yasinta Astin Sokang, "Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*. Vol.43 No.2, (2016).

Andalas.³⁰ Subjek yang digunakan berjumlah 378 mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate random sampling* karena sampel berasal dari tingkatan berbeda-beda dan di ambil berdasar proporsi yang sesuai. Alat ukur yang digunakan adalah GPIUS2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*) dan ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*). Teknik analisis korealsi menggunakan *Perason Product moment*. Hasil penelitian mengungkapkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,858 ($p > 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa hasil penelitian yang didapatkan tidak signifikan. Lalu, terdapat nilai korelasi (r) yang negatif sebesar -0,009 dan termasuk kategorisasi sangat lemah. Berarti tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan *problematic internet use*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Puteri Rahmadina, Nelia Afriyeni, dan Septi Mayang Sarry terletak pada variabel yang digunakan yaitu variabel dependen *problematic internet use* dan metode kuantitatif jenis korelasional. Perbedaannya ada pada variabel independen yaitu regulasi emosi, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas kesepian.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan diuji kebenarannya

³⁰ Puteri Rahmadina, Nelia Afriyeni, dan Septi Mayang Sarry, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media di Universitas Andalas”, *Jurnal RAP UNP*, Vol.9 No.1, (2018).

oleh orang lain.³¹ Definisi operasional dari variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut ini:

³¹ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, edisi pertama*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 68.

Tabel 1.1: Definisi Operasional Hubungan Antara Kesepian Dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Institut Agama Islam Negeri Kediri

Variabel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala
Variabel Independen: Kesepian	Pengalaman subjektif individu dari kurangnya keterhubungan sosial baik secara kuantitas maupun kualitas	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Trait</i> yaitu karakteristik kepribadian individu dengan kecenderungan kurangnya rasa percaya terhadap orang asing dalam batas tertentu b. <i>Social Desirability</i> yaitu harapan individu terhadap hubungan dalam kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan realitas sosial c. <i>Depression</i> yaitu munculnya tekanan dalam diri individu dan perasaan murung, gelisah, ketakutan terhadap penolakan sosial, 	<i>UCLA loneliness Scale Version 3</i> disusun oleh Russel (1996) dengan 20 butir pernyataan, skala likert	Ordinal

<p>Variabel Dependen: <i>Problematic Internet Use</i></p>	<p>Penggunaan internet untuk berbagai aktivitas daring (online) yang dilakukan secara berlebihan sampai ke tahap dapat memberikan dampak negatif bagi kondisi fisik, kesehatan psikologis, dan relasi sosial.</p>	<p>a. <i>Preference for online social interaction</i> adalah perbedaan karakteristik kognitif individu yang meyakini bahwa interaksi secara <i>online</i> lebih nyaman dan aman.</p> <p>b. <i>Mood Regulation</i> yaitu acuan perkiraan dari dampak negatif yang diasosiasikan pada penggunaan internet.</p> <p>c. <i>Cognitive Preoccupation</i> yaitu pola pemikiran individu yang obsesif dalam menggunakan internet.</p> <p>d. <i>Compulsive Internet Use</i> yaitu keinginan individu yang kompulsif untuk dapat terus mengakses internet meskipun dirinya tidak membutuhkannya</p> <p>e. <i>Negative Outcome</i> yaitu pengaruh negatif yang dialami oleh pengguna internet seperti kesulitan dalam mengelola hidup, aktivitas sosial, dan kesejahteraan fisik serta psikologis.</p>	<p><i>GPIUS (Generalized Problematic Internet Use) Scale 2</i> disusun oleh Caplan (2010), terdapat 9 butir pernyataan, skala likert</p>	<p>Ordinal</p>
---	---	--	--	----------------