

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Problematic Internet Use*

##### 1. Pengertian *Problematic Internet Use*

Young mengungkapkan bahwa *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 berbagai area kehidupan lainnya.<sup>1</sup>

*Problematic internet use* adalah permasalahan psikologis yang tidak jarang dikaitkan dengan *internet addiction*, namun kedua variabel ini jelas berbeda. *Problematic internet use* adalah sebuah kondisi psikologis yang dialami individu karena menggunakan internet secara berlebihan dan intensitas waktu penggunaannya meningkat sehingga menyebabkan individu berperilaku *maladaptive*.

Sedangkan *internet addiction*, masuk dalam penelitian yang dilakukan oleh psikolog Young pada tahun 1996, ia memperkenalkan istilah *problematic internet use* tetapi masih belum secara konsisten menggunakannya sehingga ada kerancuan dalam membedakan antara *internet addiction* dan *problematic internet use*. Istilah adiksi internet pada awalnya digunakan Young sebagai sebuah gangguan patologis yang merujuk pada *DSM-IV*, yaitu *substance dependence*,

---

<sup>32</sup> Kimberly S. Young, "Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences". *The American Behavioral Scientist*, Vol.48 No.4, (2004), 403.

gangguan serta kriteria diagnostik dalam *substance dependence* dianggap Young memiliki kesamaan dengan *internet addiction*.<sup>2</sup>

*Substance dependence* memiliki aspek toleransi (kebutuhan yang lebih akan penggunaan suatu *substance* untuk mendapatkan efek yang sama) dan *withdrawal* (ketidaknyaman psikologis dan fisik dalam pemberhentian penggunaan suatu *substance*). Dari hasil observasi yang didapat Young, ternyata *problematic internet use* tidak dapat dimasukkan pada jenis gangguan *substance dependence*, lalu ia mulai melihat kesamaan jenis gangguan pada *DSM-V* yakni *Impulse Control Disorder* (ICD) sebagai sebuah gangguan patologis yang menyebabkan individu kesulitan dalam mengontrol impuls-impuls dalam dirinya. Namun, dari hasil uji psikometris, hasilnya tidak sesuai, sehingga *problematic internet use* tidak termasuk pada gangguan pada kriteria *ICD* maupun *substance dependence*. Berkembangnya waktu, istilah *problematic internet use* terus mengalami perkembangan, muncul penelitian-penelitian baru yang menambah keberagaman dari definisi *problematic internet use*, sehingga sampai sekarang belum ada konsensus yang menyepakati arti dari *problematic internet use*.

Penggunaan internet yang menyebabkan hambatan dalam hal psikologis, sosial, akademik, dan atau pekerjaan di kehidupan seseorang disebut sebagai *problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah. Menurut Beard & Wolf, *problematic internet use* adalah penggunaan internet yang mengakibatkan kesulitan dalam hal sosial, sekolah, dan psikologis pada kehidupan seseorang. *Problematic internet use* merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari

---

<sup>33</sup> Ibid, 405.

gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya di saat *offline*.<sup>3</sup>

*Problematic internet use* juga didefinisikan sebagai penggunaan waktu oleh individu secara berlebihan yang tampak dalam aktivitas di dunia internet dan menyebabkan terjadinya berbagai jenis dampak buruk pada kondisi psikologis maupun kondisi fisik bagi pengguna internet. Individu yang mengalami *problematic internet use* cenderung mengalami ketidakberhasilan dalam mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan internet.<sup>4</sup>

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat di simpulkan bahwa *problematic internet use* adalah sebuah perilaku yang mengarah pada penggunaan internet berlebihan sehingga menyebabkan individu mengalami beberapa perasaan negatif dan efek-efek seperti kesejahteraan psikologis dan kecemasan sosial. Hal itu juga dapat memperburuk hubungan individu dengan teman, keluarga dan lingkungan sekolah atau pekerjaan.

## 2. Bentuk-bentuk *Problematic Internet Use*

Gangguan kendali impuls atau *Impulse Control Disorder* adalah suatu gangguan perilaku pada individu yang tidak memiliki kendali terhadap dorongan atau impuls sehingga berakibat pada perilaku tertentu dengan tujuan memenuhi kepuasan batin atau kesenangan yang hendak dicapai secara berulang-ulang.<sup>5</sup>

Menurut Hollander dkk., ada beberapa bentuk *problematic internet use* yang dapat diamati, yaitu:

---

<sup>34</sup> Nadya Parisa dan Tino Leonardi, "Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Social Anxiety pada Remaja", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.3 No.1, (2014), 45.

<sup>35</sup> Ibid., 46.

<sup>36</sup> E. Hollander, B.R. Baker, J. Kahn, dan D.J. Stein, *Conceptualizing and Assessing Impulse-Control Disorders*, (Virginia: American Psychiatric Publishing Inc., 2006), 5.

- a. Penggunaan internet secara berlebih atau tidak seperti biasanya.
- b. Perasaan sangat membutuhkan terhadap internet.
- c. Timbul simtom penarikan diri terhadap lingkungan sosial.
- d. Adanya gejala atau periode ‘kambuh’ yaitu ingin menggunakan internet secara berulang.

### 3. Aspek-aspek *Problematic Internet Use*

Caplan mengidentifikasi aspek-aspek dari *problematic internet use* baik dari segi kognitif dan perilaku individu yang mengalami PIU, yaitu:<sup>6</sup>

#### a. *Preference for Sosial Interaction (POSI)*

*Preference for online social interaction* adalah perbedaan yang terjadi pada karakteristik kognitif individu yang disebabkan oleh keyakinan akan keadaan yang menurut individu tersebut lebih bisa dipercaya, aman, dan keadaan yang dapat membuatnya menjadi lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain di internet daripada berinteraksi secara langsung.

#### b. *Mood Regulation*

Regulasi emosi adalah sebuah patokan perkiraan dari hasil negatif yang diasosiasikan pada penggunaan internet. Di penelitian berikutnya, Caplan juga mengatakan bahwa individu yang secara sosial mengalami kecemasan akan lebih memilih berinteraksi dengan individu lain melalui internet untuk meminimalisir rasa cemas saat mempresentasikan dirinya sendiri saat berada dalam interaksi interpersonal.

---

<sup>37</sup> Scott E Caplan, “Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two Step Approach”, *Journal of Computers in Human Behavior*, Vol.26 No.5, (2010), 1093.

c. *Cognitive Preoccupation*

Yakni pola pemikiran seseorang yang obsesif atau keinginan yang kuat dalam menggunakan internet, seperti ketika tidak sedang mengakses internet, individu selalu memikirkan saesuat yang dapat terjadi di dunia internet atau takut ketinggalan informasi terbaru.

d. *Compulsive Internet Use*

Keinginan individu untuk dapat terus mengakses internet meskipun dirinya tidak membutuhkannya. Seperti halnya mahasiswa yang mengakses internet dan membuka Instagram selama berjam-jam. Individu mengalami hal sulit dalam mengatur waktu yang digunakan seharian untuk berselancar di dunia internet, serta memiliki kesulitan untuk mengontrol durasi penggunaan internet.

e. *Negative Outcome*

*Negative outcome* adalah pengaruh negatif yang dialami oleh pengguna internet seperti kesulitan dalam mengelola hidup, adanya gangguan kehidupan sosial adanya perasaan bersalah, membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, serta terjadi permasalahan dalam berbagai aspek lain.

Karakteristik individu yang mengalami *problematic internet use* menurut Caplan adalah saat menjalani aktivitas sehari-hari, sering muncul pikiran untuk kembali pada aktivitas online seperti bermain sosial media, individu mengakui merasa kesulitan dalam membatasi penggunaan internet sehari-hari dibuktikan dengan masalah tidur terlalu larut malam dan adanya regulasi diri yang rendah terhadap penggunaan internet. Individu mencari hiburan di internet saat merasa

gelisah atau dalam suasana hati yang buruk ditandai dengan perilaku yang kompulsif ingin selalu kembali pada internet untuk menenangkan diri.<sup>7</sup>

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Problematic Internet Use*

Terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh pada *problematic internet use*, yaitu:<sup>8</sup>

##### a. Tingginya rasa ketertarikan dengan teknologi

Teknologi telah menjadi bagian vital dalam abad modern, mahasiswa dihadapkan pada bentuk teknologi baru yaitu internet. Bilamana mahasiswa tidak mampu dalam mengelola penggunaan internet, dalam kasus ini Instagram, maka besar kemungkinan akan mengalami *problematic internet use*.

##### b. Konflik interpersonal

Menjalin relasi dengan teman sebaya ataupun menjalani peran yang berbeda antara lingkungan yang ada perkuliahan dan di rumah membuat mahasiswa menjadi lelah dan memilih lari dari kepenatan dengan mencari hiburan di internet.

##### c. Adanya *reward* dari penggunaan internet

Adanya keuntungan dan penghargaan dari menggunakan internet seperti Instagram adalah bertambahnya *followers*, informasi yang aktual, dan juga mampu mengekspresikan diri di media sosial..

##### d. *Self-esteem* yang rendah

---

<sup>38</sup> Ibid, 1095.

<sup>39</sup> Philip Tam dan Garry Walter, "Problematic Internet Use in Childhood and Youth: Evolution of a 21 Century Affliction", *Australasian Psychiatry*, Vol.21 No.6, (2013), 534.

Harga diri yang rendah dapat diketahui dari mahasiswa yang memiliki kepribadian berbeda antara dunia maya dan di realitas sebenarnya. Tetapi harga diri rendah tidak selalu ditandai dengan perbedaan kepribadian dalam menggunakan media sosial. Mahasiswa merasa dirinya tidak mampu dalam tugas akademis sehingga lebih nyaman untuk mencari informasi terkait akademis di Instagram daripada bertanya langsung kepada teman atau dosen.

## **B. Kesepian**

### **1. Pengertian Kesepian**

Menurut Heinrich dan Gullone, kesepian adalah pengalaman subjektif individu dari kurangnya keterhubungan sosial entah secara kuantitas maupun kualitas. Psikiatris Frieda Fromm-Reichmann menyatakan bahwa adanya kesadaran akan kesepian dan perlunya untuk mendefinisikan kesepian secara ilmiah. Dalam beberapa dekade terakhir, kesepian didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang diukur melalui perbedaan individu karena sifat dari kesepian yang merupakan pengalaman subjektif individual. Kesepian adalah adanya kesenjangan antara pilihan individu dan realitas hubungan sosial.<sup>9</sup>

Kesenjangan yang terjadi membawa dampak negatif seperti *distress* dan perasaan terisolasi secara sosial walaupun ada di tengah-tengah keluarga atau teman. Definisi ini menggaris bawahi bahwa fakta perasaan kesepian bukan berarti tidak adanya teman atau keluarga tetapi bisa jadi individu dikelilingi oleh orang-orang terdekatnya dan mengalami kesepian. Kebalikannya, individu

---

<sup>40</sup> Stephanie Cacioppo, dkk., "Loneliness: Clinical Import and Interventions", *Perspectives on Psychological Science*, Vol.10 No.2, (2015), 239.

mungkin menikmati suasana atau kondisi yang sepi dan tenang jauh dari hiruk pikuk keramaian. Biasanya mengambil jeda sebentar untuk mendapatkan ketenangan dari suasana bising perkotaan di tengah kehidupan modern ini.

Menurut Russell, kesepian didefinisikan sebagai hubungan sosial yang tidak adanya kesesuaian dari apa yang dicapai atau diinginkan, termasuk perasaan tertekan, gelisah, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang.<sup>10</sup> Fakta dari kesepian memberi bukti bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak hanya butuh pada kehadiran individu lain atau kuantitas pertemanan yang banyak, tetapi juga membutuhkan rasa percaya satu sama lain, berbagi ide dan cita-cita dalam kehidupan, serta saling menghargai keberadaan masing-masing. Kesepian dialami oleh siapa saja tidak mengenal usia, gender, suku, status pernikahan, status ekonomi, dan status kesehatan.<sup>11</sup>

Karakteristik individu yang mengalami kesepian adalah kurangnya kuantitas relasi sosial, individu yang tidak mendapatkan rasa percaya dan terbuka terhadap satu dengan yang lain, adanya kecenderungan untuk menggunakan internet secara berlebihan sebagai sarana untuk mengganti gagalnya individu dalam menjalin interaksi sosial secara langsung, tidak terpenuhinya *intimacy* saat individu menjalin hubungan dengan orang-orang lain. Intimasi adalah pengalaman yang ditandai oleh adanya kedekatan, kehangatan, dan komunikasi yang mungkin disertai atau tanpa melibatkan kontak seksual.<sup>12</sup>

---

<sup>41</sup> Evina Krisnawati dan Christiana Hari Soetjningsih, "Hubungan Antara Kesepian dan *Self-Liking* pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol.16 No.2, (2017), 123.

<sup>42</sup> Liesl M. Heinrich dan Eleonora Gullone, "The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review", *Clinical Psychology Review*, Vol.26 No.6, (2006), 699.

<sup>43</sup> Handini Agusdwitanti dan Siti Marliah Tambunan, "Kelekatan dan Intimasi Pada Dewasa Awal", *Jurnal Psikologi*, Vol.8 No.1, (2015), 19.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang kesepian, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah sebuah pengalaman subjektif individu dalam menjalin hubungan pertemanan, relasi kerja, dan antar anggota keluarga. Perasaan tidak nyaman karena merasa terisolasi dari hubungan yang tidak sepenuhnya melibatkan rasa percaya dan saling menghargai keberadaan individu.

## 2. Bentuk-bentuk Kesepian

Weiss mengungkapkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas atau kualitas. Weiss membagi kesepian menjadi dua tipe, yakni:<sup>13</sup>

- a. Kesepian emosional, merupakan jenis kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki figur *attachment* yang intim, seperti yang diberikan oleh orang tua kepada anak-anak mereka atau orang dewasa dengan pasangannya atau teman dekat,
- b. Kesepian sosial ialah merupakan jenis kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki rasa integrasi sosial atau keterlibatan dengan masyarakat yang mungkin disediakan oleh jaringan teman-teman, tetangga, rekan kerja.

---

<sup>44</sup> Riska Dwi Cahyani Wahyu Agusti dan Wahyu Tino Leonardi, "Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.4 No.1, (2017),.11.

### 3. Aspek-aspek Kesepian

Adapun aspek-aspek dari kesepian adalah sebagai berikut:<sup>14</sup>:

#### a. *Trait*

Karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dengan kecenderungan untuk takut atau kurangnya rasa percaya terhadap orang asing dalam batas-batas tertentu.

#### b. *Social Desirability*

Keinginan atau harapan individu terhadap hubungan dalam kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan realitas sosial.

#### c. *Depression*

Munculnya tekanan dalam diri individu dan perasaan murung, gelisah, ketakutan terhadap penolakan sosial, dan diacuhkan dalam hubungan antar individu dengan yang lain.

### C. Hubungan antara Kesepian dan *Problematic Internet Use*

*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 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.

---

<sup>45</sup> Daniel W. Russell, "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure". *Journal of Personality Assessment*. Vol.66 No.1, (1996), 4.

Selain itu, adanya kepuasan setelah menggunakan internet dengan tujuan memperbaiki suasana hati.

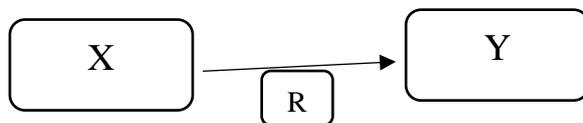
Perubahan dalam fase remaja akhir menuntut seorang mahasiswa untuk bisa beradaptasi dan juga menjalin relasi dengan teman sebaya. Bilamana awal dari memasuki dunia perkuliahan seorang mahasiswa gagal untuk menjalin interaksi yang positif dan menghargai keberadaan satu sama lain, maka kemungkinan individu akan mengalami kesepian.

Perasaan diacuhkan, merasa malu, dan juga rendah dalam keterampilan sosial menjadikan mahasiswa cenderung untuk menjalin interaksi sosial melalui internet, yaitu menggunakan sosial media ataupun menggunakan internet sebagai sarana meregulasi suasana hati karena merasa kesepian dan bosan. Ketika individu sudah merasakan bahwa internet atau jejaring sosialnya membuat individu merasa nyaman dan percaya diri saat berkomunikasi dan berinteraksi sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung maka mereka dapat dikatakan mengalami gejala *problematic internet use*.

Kesepian adalah keadaan yang membuat individu merasa gelisah disertai dengan beberapa gejala secara fisik maupun emosi. Hal ini membuat individu merasa terisolasi secara sosial, terasing ditengah banyak orang di sekitarnya, bahkan di sekeliling keluarganya. Keterbatasan dalam kontak sosial menjadi salah satu faktor munculnya perasaan kesepian. Selain itu, kualitas dari hubungan yang tidak didapatkan oleh individu dalam relasinya memungkinkan individu mengalami pengalaman kesepian. Oleh karena itulah, kecenderungan yang terjadi apabila individu mengalami kesepian akan berimbas pada penggunaan internet secara berlebihan.

#### D. Kerangka Teoritis

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesepian (X) sedangkan variabel terikat adalah *problematic internet use* (Y). Penelitian yang dilakukan yaitu untuk menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian (X) dengan *problematic internet use* (Y). Untuk hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis berikut ini:



Gambar 1. Hubungan Antara Kesepian Dengan *Problematic Internet Use*

X: Kesepian

Y: *Problematic Internet Use*

R: Korelasi X terhadap Y

#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat Hubungan Yang Positif Antara Kesepian Dengan *Problematic Internet Use* (PIU) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri

H0: Tidak Terdapat Hubungan Yang Positif Antara Kesepian Dengan *Problematic Internet Use* (PIU) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri.