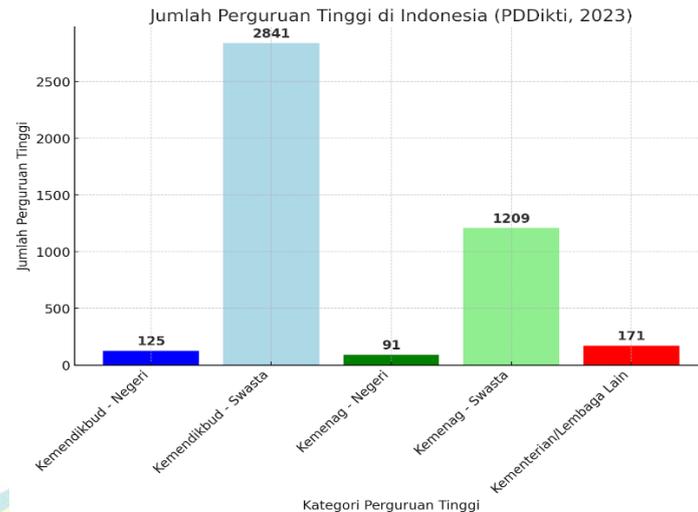


# BAB I

## PENDAHULUAN

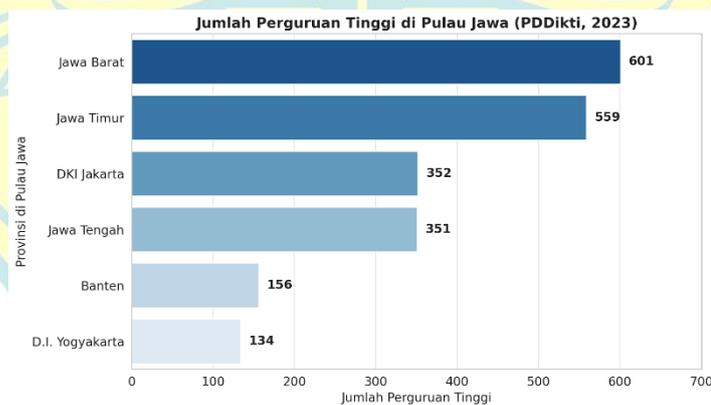
### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara kedua dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di dunia setelah India (GoodStats, 2024). India saat ini memiliki 5.349 perguruan tinggi, sedangkan di Indonesia terdapat 4.437 perguruan tinggi. Di Indonesia perguruan tinggi dikelola oleh beberapa Kementerian. Di bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), terdapat 125 perguruan tinggi negeri dan 2.841 perguruan tinggi swasta. Perguruan tinggi di bawah Kemendikbudristek ini fokusnya pada ilmu umum dan terapan, seperti Universitas Indonesia, Universitas Negeri Jakarta, Politeknik Negeri Jakarta, dan sebagainya. Di bawah Kementerian Agama (Kemenag), terdapat 91 perguruan tinggi negeri dan 1.209 perguruan tinggi swasta. Perguruan tinggi di bawah Kemenag ini merupakan perguruan tinggi yang memiliki ciri-ciri khusus yaitu mengembangkan rumpun ilmu agama dan pengetahuan. Perguruan tinggi ini tidak hanya untuk rumpun ilmu agama islam saja, melainkan rumpun ilmu seluruh agama di Indonesia seperti Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah (UIN), Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri Toraja (STAKN), Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak (STAKatN), Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar (IHDN), dan Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Tangerang (STABN). Di bawah Kementerian atau lembaga lain, terdapat 171 perguruan tinggi. Perguruan tinggi ini misalnya PKN STAN di bawah kementerian atau lembaga Kementerian Keuangan, Sekolah Tinggi Intelijen Negara (STIN) di bawah lembaga Badan Intelijen Negara (BIN) (PDDikti, 2023).



**Gambar 1. 1. Grafik Jumlah Perguruan Tinggi di Indonesia**

Perguruan tinggi yang ada di Indonesia dapat dikatakan belum merata. Mayoritas perguruan tinggi di Indonesia saat ini masih terdapat di Pulau Jawa. Berdasarkan data diketahui bahwa jumlah perguruan tinggi di Pulau Jawa yaitu 2.153 perguruan tinggi (PDDikti, 2023). Jawa Barat memiliki perguruan tinggi terbanyak berjumlah 601, diikuti oleh Jawa Timur dengan 559, disusul DKI Jakarta 352, Jawa Tengah 351, Banten 156, dan D.I. Yogyakarta dengan 134 perguruan tinggi (PDDikti, 2023).



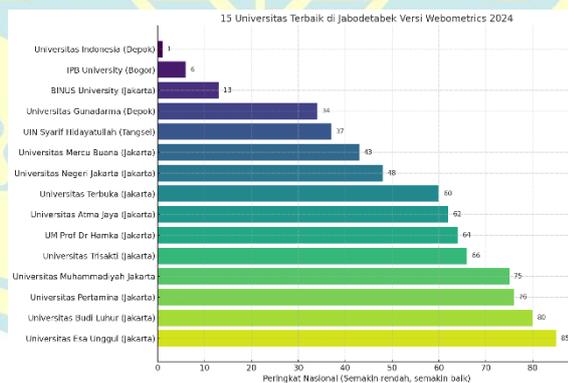
**Gambar 1. 2. Grafik Jumlah Perguruan Tinggi di Pulau Jawa**

Selain itu, berdasarkan data dari *QS World University (2025)* diketahui bahwa 10 universitas terbaik di Indonesia mayoritas berada di Pulau Jawa. Universitas tersebut yaitu Universitas Indonesia, Universitas Gajah Mada, Universitas Airlangga, Institut Teknologi Bandung IPB University, Institut Teknologi Sepuluh November, Universitas Padjadjaran, Universitas Diponegoro, Universitas

Brawijaya, dan Bina Nusantara University (BINUS). Fenomena banyaknya perguruan tinggi di Pulau Jawa dan mayoritas universitas terbaik berada di pulau ini, menjadi alasan seseorang pergi merantau ke Pulau Jawa untuk menempuh pendidikan sebagai seorang mahasiswa.

Berdasarkan data PDDikti (2023) terdapat 1.324.303 mahasiswa baru di Pulau Jawa, 426.128 di Pulau Sumatera, 101.248 di Pulau Kalimantan, 200.131 di Pulau Sulawesi, dan 173.444 di Pulau Papua. Merujuk dari data tersebut, hal ini diketahui bahwa Pulau Jawa menjadi pulau dengan jumlah mahasiswa baru terbanyak di Indonesia. Dari jumlah tersebut, wilayah di Pulau Jawa yaitu yang terdiri dari Provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten memiliki jumlah mahasiswa baru terbanyak. Secara spesifik, Banten tercatat memiliki jumlah mahasiswa baru terbanyak dengan 265.971 mahasiswa, disusul Jawa Barat 249.376 mahasiswa, dan DKI Jakarta dengan 182.964 mahasiswa.

Menurut Kampusrepublik (2024) terdapat wilayah di Provinsi DKI Jakarta, sebagian Jawa Barat, dan sebagian Banten yang menjadi wilayah dengan 15 universitas yang masuk ke dalam daftar 100 universitas terbaik di Indonesia Versi *Webometrics* 2024, yaitu Jabodetabek. Universitas di Jabodetabek yang termasuk ke dalam daftar 100 universitas terbaik di Indonesia sebagai berikut.



**Gambar 1.3 Grafik Universitas Terbaik di Jabodetabek**

Adanya 15 universitas terbaik di Indonesia yang berada di Jabodetabek yang dapat menjadi salah satu daya tarik mahasiswa untuk berkuliah di Jabodetabek. Namun, mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi di Jabodetabek tidak hanya berasal dari penduduk setempat saja, tetapi juga berasal dari berbagai daerah lain. Apriyanti (2012) menyebutkan bahwa berdasarkan data rektorat bagian

kemahasiswaan Universitas Indonesia sejak tahun ajaran 2008/2009 hingga 2011/2012 diketahui terdapat 29.490 atau 41,8% mahasiswa yang berasal dari luar Jabodetabek. Data tersebut menjadi data tambahan bahwa Jabodetabek menjadi salah satu wilayah tujuan mahasiswa merantau di Pulau Jawa.

Jabodetabek yang merupakan singkatan Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi merupakan salah satu wilayah perkotaan metropolitan terbesar di dunia, serta menjadi wilayah perkotaan terluas di Indonesia bahkan Asia Tenggara (Silitonga, 2010). Jabodetabek memiliki daya tarik tersendiri bagi individu untuk merantau termasuk salah satunya mahasiswa, hal ini karena Jabodetabek merupakan pusat pemerintahan nasional, bisnis, perdagangan dan jasa, pendidikan, kebudayaan, dan pariwisata (Silitonga, 2010). Selain itu, wilayah ini menawarkan fasilitas yang memadai mulai dari mudahnya akses transportasi umum, kualitas pendidikan yang baik, pusat hiburan dan perbelanjaan yang beragam, peluang karir yang memadai, infrastruktur digital yang maju, dan akses internet yang luas (IDN Times, 2025).

Infrastruktur digital yang maju dan akses internet yang luas di Jabodetabek merupakan salah satu gambaran dari kemajuan teknologi terkini. Saat ini kemudahan dalam mengakses internet semakin tidak dapat dipungkiri. Internet kini tidak lagi menjadi sesuatu yang sulit ditemukan dan digunakan. Hampir setiap individu di dunia ini pernah menggunakan internet. Data dari *Hootsuite We are social (2024)* menunjukkan bahwa terdapat 5,35 miliar individu di dunia menggunakan internet, tidak terkecuali penduduk Indonesia. Data survei internasional yang dilakukan oleh *We Are Social (2024)* menunjukkan bahwa total pengguna internet di Indonesia mencapai 185,3 juta orang atau 66,5% dari total populasi di Indonesia.

Hasil data penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 juga memperlihatkan bahwa pengguna internet di Indonesia telah meningkat menjadi 221,56 juta jiwa dari total populasi yang ada. Pulau Jawa saat ini masih menjadi pulau dengan penetrasi pengguna internet terbanyak di Indonesia yaitu dengan penetrasi sebesar 83,64% (APJII, 2024). Salah satu wilayah metropolitan di Pulau Jawa dengan pengguna internet paling banyak

ialah Jabodetabek. Hal ini didukung dari penelitian APJII (2024) yang memperlihatkan bahwa pengguna internet paling banyak berada di daerah urban dengan kontribusi sebesar 69,5%, sedangkan di daerah rural hanya 30,51%. Selain itu, data APJII (2023) juga menunjukkan bahwa provinsi dengan penetrasi pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah Banten dengan 89,10%, disusul oleh DKI Jakarta 86,96%, dan Jawa Barat 82,73%.

Selain mudah untuk diakses, internet juga memiliki banyak manfaat sehingga hal ini mendorong pertumbuhannya semakin pesat di seluruh dunia. Namun, di balik berbagai manfaat yang ada, pengguna internet dapat mengalami dampak negatif. Menurut (Diomidous dkk., 2016) penggunaan internet dapat memberikan efek buruk seperti menurunkan kesejahteraan psikologis, hubungan dengan teman dan orang tua memburuk, berkurangnya minat dalam kehidupan sehari-hari, pengabaian tanggung jawab pada pekerjaan rumah, akademik, profesional, dan lainnya sehingga dapat menyebabkan penurunan pada kualitas hidup individu. Selanjutnya, menurut Nadya & Wati (2023) dampak negatif dari penggunaan internet yaitu dapat menurunkan atau memperburuk kualitas tidur pada individu. Selain itu, penggunaan internet juga dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Anggunani & Purwanto, 2018).

Dampak negatif tersebut dapat muncul akibat dari penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*). Sebelum adanya istilah *problematic internet use*, Young (1998) telah memperkenalkan istilah disfungsi penggunaan internet dalam sudut pandang klinis yang disebut sebagai *internet addiction*. Young (1998) membagi delapan kriteria gejala *internet addiction* yaitu pikiran obsesi terhadap internet, meningkatnya durasi aktivitas online untuk mencapai kepuasan, ketidakberhasilan usaha yang dilakukan untuk mengendalikan penggunaan internet, perasaan gelisah ketika tidak menggunakan internet, mengabaikan tugas, pekerjaan, dan orang lain demi menggunakan internet, berbohong pada orang lain terkait durasi waktu penggunaan internet, dan internet digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Namun, Davis (2001) menyatakan bahwa *internet addiction* itu tampaknya sedikit keliru karena menurutnya istilah kecanduan mengacu pada ketergantungan

fisiologis antara individu dengan stimulus yang biasanya merupakan suatu zat. Sehingga setelah itu, Davis (2001) memperkenalkan istilah *pathological internet use* (PIU) yang merupakan istilah disfungsi penggunaan internet dalam sudut pandang non klinis. Davis (2001) memperkenalkan model etiologi dari PIU berdasarkan teori kognitif perilaku. Teori kognitif perilaku ini menjelaskan bahwa PIU terjadi karena adanya hasil kognisi atau pikiran yang bermasalah ditambah dengan perilaku yang memperkuat atau mempertahankan respon maladaptif sehingga memberikan dampak negatif pada kehidupan individu tersebut. Gejala PIU oleh Davis (2001) sebenarnya mirip dengan gejala *internet addiction* oleh Young (1998), tetapi dalam teori model kognitif-perilaku ini penekanannya lebih pada gejala kognitifnya seperti pemikiran obsesif tentang internet, ketidakmampuan dalam mengendalikan penggunaan internet, dan merasa bahwa internet merupakan satu-satunya tempat mereka merasa nyaman. Selain itu, gejala lain dari PIU yang dijelaskan oleh Davis (2001) yaitu selalu berpikiran tentang internet disaat sedang *offline*, mengeluarkan banyak uang untuk internet, menghabiskan sedikit waktu pada kegiatan menyenangkan yang sebelumnya mereka sukai, melakukan isolasi diri terhadap lingkungan dan teman-temannya, memanipulasi jumlah waktu yang mereka habiskan dalam penggunaan internet kepada teman-temannya.

Selanjutnya, Caplan (2002) memperkenalkan istilah baru disfungsi penggunaan internet yang disebut *problematic internet use* (PIU). *Problematic internet use* ini merupakan pengembangan teori kognitif perilaku dari (Davis, 2001). *Problematic internet use* menurut Caplan (2010) merupakan sindrom multidimensional yang mencakup dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengatur kehidupan di dunia nyata. Shapira dkk., (2000) juga menjelaskan bahwa *problematic internet use* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan internet sehingga menyebabkan kesulitan dan gangguan fungsional di kehidupan nyata. Individu yang mengalami *problematic internet use* menurut Caplan (2010) terlihat dari aspek perilaku berikut antara lain: *preference for online social interaction* (POSI) yaitu individu merasa nyaman berinteraksi secara online dan cenderung menghindari untuk berinteraksi sosial secara langsung; *mood regulation* yaitu individu menggunakan internet

ditujukan untuk meningkatkan perasaan; *cognitive preoccupation* yaitu pola pemikiran obsesif yang dimiliki individu dalam penggunaan internet; *compulsive internet use* yaitu individu merasa terus berkeinginan untuk terhubung dengan internet meskipun disaat dirinya sedang tidak ada kebutuhan untuk menggunakan internet; dan *negative outcomes* yaitu dampak negatif yang timbul dari penggunaan internet yang dirasakan oleh individu.

*Problematic internet use* pada individu dapat menimbulkan berbagai dampak. Menurut penelitian Sari dkk. (2022) mahasiswa Universitas Negeri Malang sering menunda mengerjakan kegiatan akademik atau melakukan prokrastinasi akademik akibat penggunaan internet bermasalah. Caplan & High (2006) juga menyatakan bahwa *problematic internet use* dapat menyebabkan kondisi fisik dan psikologis individu memburuk. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nadya & Wati (2023) menunjukkan bahwa *problematic internet use* memberikan dampak pada penurunan kualitas tidur pada usia dewasa awal.

Menurut Frangos, dkk., (2011; dalam Aulia & Leonardi, 2017) mahasiswa menjadi kelompok individu yang rentan terhadap penyalahgunaan internet, hal ini disebabkan jadwal mereka yang sering tidak menentu, yang memungkinkan mereka menggunakan internet kapan saja mereka mau, selain itu disediakannya akses internet yang mudah, tanpa batas, dan gratis oleh kampus sehingga mahasiswa berisiko mengalami *problematic internet use*.

Menurut Kandel (1998; dalam Zenebe, dkk., 2021) faktor yang berkontribusi terhadap penggunaan internet berlebihan yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu ketersediaan waktu luang, mudahnya akses penggunaan internet, serta karakteristik psikologis dan perkembangan pada usia dewasa awal. Kurangnya atau bahkan tidak adanya pengawasan dari orang tua juga dapat mempengaruhi pola penggunaan internet berlebihan yang dilakukan oleh mahasiswa. Di sisi lain, mahasiswa sangat bergantung pada internet untuk kebutuhan akademik, mulai dari menyelesaikan tugas dan proyek, berinteraksi dengan teman sebaya dan dosen sehingga dapat meningkatkan frekuensi penggunaannya. Selain itu, secara umum usia mahasiswa saat ini berkisar antara 18-25 tahun. Berdasarkan data APJII (2024) mayoritas pengguna internet adalah Generasi Z (kelahiran 1997-2012 atau berusia 12-27

tahun), yang mencakup 34,40% dari total populasi pengguna internet di Indonesia. Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa mahasiswa termasuk ke dalam kelompok Generasi Z dengan pengguna internet terbanyak di Indonesia dan rentan mengalami *problematic internet use*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Octaviani & Qodariah (2022) pada mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 5 jam perhari selain untuk kepentingan akademik atau profesional di Kota Bandung diketahui bahwa sebanyak 410 (63%) orang mahasiswa di antaranya mengalami tingkat *problematic internet use* yang tinggi, sedangkan 241 (37%) orang mahasiswa lainnya mengalami tingkat *problematic internet use* yang rendah. Penelitian oleh Rini dkk. (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 46 (38,33%) mahasiswa pengguna internet mempunyai tingkat *problematic internet use* yang tinggi, 64 (53,33%) mahasiswa dengan tingkat sedang, dan 10 (8,33%) mahasiswa dengan tingkat rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Aulia & Leonardi (2017) dan hasilnya menunjukkan bahwa 51 (51,5%) mahasiswa dengan rentang usia 19-22 tahun di Surabaya memiliki kategori *problematic internet use* tinggi, 40 (40,4%) mahasiswa di kategori sedang, dan 8 (8,1%) mahasiswa di kategori ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Küçük, Uludaşdemir, Karşigil (2023) juga menunjukkan bahwa level *problematic internet use* pada mahasiswa di Kota Ankara berada di level sedang, dan hampir pada semua tingkat tahun akademik memiliki skor *problematic internet use* yang sama. Beberapa hasil penelitian di atas juga turut membuktikan bahwa mahasiswa menjadi salah satu kelompok individu yang rentan mengalami *problematic internet use*.

*Problematic internet use* yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Balhara dkk. (2019) *psychology distress*, seperti depresi dan kecemasan berperan dalam meningkatkan resiko *problematic internet use*. Hal ini sejalan dengan temuan Morahan-Martin (1999; dalam Agusti & Leonardi, 2015) yang menyatakan bahwa individu dengan depresi, kecemasan sosial, dan sifat pemalu cenderung lebih rentan mengalami *problematic internet use*. Selain itu, penelitian oleh Zakiyyah & Latifah (2022) juga menunjukkan bahwa kontrol diri secara langsung mempengaruhi *problematic internet use*, di mana kontrol diri rendah lebih berisiko mengalami PIU.

Selain faktor-faktor tersebut, Rini dkk. (2020) menemukan bahwa *loneliness* menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi besar terhadap *problematic internet use*. *Loneliness* menurut Perlman & Peplau (1998) merupakan ketidaknyaman psikologis subjektif yang dialami oleh individu ketika hubungan dengan relasi sosialnya kurang baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Rini dkk. (2020) ketika individu mengalami kesepian akan menggunakan internet sebagai sarana untuk mengatur emosi dan meredakan perasaan negatif guna mengatasi kesepian, tetapi hal yang dilakukan tersebut justru dapat menimbulkan masalah baru yaitu kesulitan mengatur penggunaan internet sehingga menyebabkan *problematic internet use*.

Hal ini juga diperkuat oleh temuan Alheneidi dkk. (2021) yang juga menyebutkan bahwa *loneliness* merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi *problematic internet use*. Selain itu, Davis (2001; dalam Caplan, 2010) menjelaskan dalam teori kognitif perilaku dari PIU bahwa masalah psikososial, seperti kesepian atau depresi berperan dalam mempengaruhi kognisi dan perilaku maladaptif pada individu terkait penggunaan internet. Sehingga akhirnya dapat memberikan dampak negatif bagi individu tersebut. Caplan (2010) juga menyatakan bahwa kesepian, kecemasan sosial, dan keterampilan sosial yang kurang pada diri individu dapat meningkatkan *preference for online social interaction* (POSI) yang tinggi. Hal ini disebabkan karena mereka merasa bahwa interaksi online tidak terlalu mengancam, dan mereka yakin bahwa lebih mampu berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara efektif melalui *online*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Caplan (2003) dan Kim, dkk. (2009; dalam Caplan, 2010) menemukan bahwa *loneliness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap POSI. Sehingga berdasarkan temuan-temuan tersebut, jelas bahwa *loneliness* merupakan faktor yang mempunyai peran penting dalam *problematic internet use*. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada faktor *loneliness* untuk melihat pengaruhnya terhadap *problematic internet use*.

*Loneliness* dapat terjadi oleh setiap individu. Namun, Shafiananta dkk. (2024) menyatakan bahwa usia remaja akhir dan dewasa awal merupakan usia yang memiliki resiko tinggi mengalami *loneliness*. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir dan dewasa awal.

Mahasiswa yang cenderung rentan mengalami *loneliness* yaitu mahasiswa rantau (Shafiananta dkk., 2024). Mahasiswa rantau menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015; dalam Shafiananta dkk., 2024) merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya, serta harus tinggal jauh sementara dari rumah untuk menyelesaikan pendidikannya. Ketika harus tinggal jauh dari rumah, mereka harus beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perpindahan lingkungan yang baru. Menurut Baron & Byrne (2005; dalam Widarti & Marsidi, 2023) adanya perpindahan lingkungan baru dapat menyebabkan munculnya rasa *loneliness*.

Perasaan *loneliness* yang dirasakan oleh mahasiswa rantau dapat terjadi tidak hanya karena mereka harus tinggal jauh dari orang tua, teman, dan relasi sosial di daerah asalnya. Namun, dapat juga diakibatkan karena sulitnya beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, sehingga menyebabkan mereka kesulitan untuk membangun hubungan sosial dengan sekitarnya dan akhirnya dapat menyebabkan mereka rentan mengalami *loneliness* (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Individu yang mengalami *loneliness* akan mencari cara untuk mengisi kekosongan dan mengurangi rasa *loneliness* nya, salah satunya ialah dengan internet (Rizki & Andayani, 2023). Namun, penggunaan internet yang berlebih dapat menyebabkan individu mengalami *problematic internet use*.

Untuk melihat lebih jauh fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dilakukan kepada 8 mahasiswa rantau di Jabodetabek yang berasal dari luar daerah Jabodetabek dengan rentang usia 18-25 tahun. Studi pendahuluan ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran penggunaan internet pada mahasiswa rantau di Jabodetabek. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa 1 partisipan rata-rata menggunakan internet 2-4 jam perhari, 3 partisipan dengan 4-6 jam perhari, 1 partisipan dengan 6-8 jam perhari, dan 3 partisipan dengan > 8 jam perhari. 7 dari 8 partisipan menggunakan *smartphone* sebagai perangkat utama yang digunakan untuk mengakses internet. Tujuan utama partisipan menggunakan internet beragam mulai dari bermedia sosial, berkomunikasi dengan keluarga atau teman, belanja online, mencari informasi, menonton film atau Youtube, mengakses materi perkuliahan, dan bermain game online.

Mayoritas partisipan menggunakan *platform* atau aplikasi media sosial seperti Tiktok, WhatsApp, dan Instagram sebagai *platform* atau aplikasi yang sering mereka gunakan saat online. Seluruh partisipan mengatakan bahwa mereka terkadang sulit untuk mengontrol atau mengendalikan durasi penggunaan internet. Alasan yang partisipan jelaskan beragam seperti akibat sudah asik *scrolling* media sosial dirinya sulit mengontrol durasi penggunaan internet jadi lupa waktu, ada yang merasa ketergantungan dan kecanduan, ada yang mengatakan bahwa karena semuanya serba di internet seperti mencari hiburan ketika merasa bosan di kos dan senang berkomunikasi dengan siapapun di internet terutama keluarga, pacar, dan teman. Selain itu, tugas kuliah menjadi salah satu alasan sulit mengendalikan durasi penggunaan internet. Ada yang sudah mencoba mengatur durasi untuk setiap aplikasi yang digunakan, misalnya aplikasi TikTok hanya digunakan 1-2 jam saja, tetapi ketika sudah ada pemberitahuannya dirinya tetap melanjutkan menggunakan media sosial tersebut.

Partisipan juga menjelaskan bahwa mereka terkadang menjadikan internet sebagai tempat pelarian untuk mengatasi masalah emosionalnya, seperti ada partisipan membaca Webtoon ketika merasa ingin menangis, ada yang membuka media sosial untuk menghilangkan stress dan meluapkan perasaan-perasaan yang terpendam, ada yang ketika merasa kesepian mereka melakukan pelarian dengan internet yaitu membuka TikTok, Instagram, X, dan lainnya untuk hiburan. Ada yang ketika merasa cemas jadi lebih sering berkomunikasi dengan teman melalui media sosial. Partisipan juga mayoritas mengatakan bahwa penggunaan internet mereka ini memberikan dampak seperti jadi malas belajar, menunda-nunda apa yang sedang dilakukan, jadi lupa tugas, tugas kuliah menjadi tertunda akibat *scrolling* media sosial, pekerjaan sehari-hari sebagai anak kos seperti mencuci, memesan makanan, membersihkan kosan jadi tertunda akibat keasyikan membuka internet atau media sosial. Ada juga yang mengatakan penggunaan internet membuat kepalanya menjadi pusing.

Mayoritas partisipan juga mengatakan bahwa penggunaan internet mereka meningkat sejak merantau ke Jabodetabek. Alasan yang diberikan bermacam-macam seperti akibat tidak ada pengawasan orang tua, karena harus berkomunikasi dengan orang tua di luar kota, karena untuk keperluan perkuliahan seperti mencari

jawaban tugas dan informasi lainnya. Ada yang mengatakan bahwa ketika di rumah dirinya lebih sering ngobrol secara langsung dengan bapak, ibu, dan kakak, tetapi ketika di kos karena sepi jadinya makan saja membuka media sosial, selain itu akibat tinggal sendirian dan sering sendirian penggunaan internet menjadi lebih meningkat.

Terdapat perbedaan penggunaan internet saat partisipan di daerah asal dengan saat di perantauan. 4 dari 8 partisipan mengatakan bahwa ketika di daerah asal sinyalnya kurang, tidak secepat dan sebagus dibandingkan di perantauan jadinya mereka cenderung jarang menggunakan internet. Ada yang menjelaskan bahwa kalau di daerah asal dirinya dapat berkomunikasi secara langsung, selain itu akses internet di Jabodetabek lebih mudah dan cepat sehingga mencari sesuatu di internet menjadi lebih mudah.

Mayoritas partisipan juga mengatakan bahwa fasilitas dan lingkungan di Jabodetabek membuat mereka lebih sering menggunakan internet dengan berbagai alasan seperti di Jabodetabek internet dapat digunakan untuk membayar seperti menggunakan Qris atau aplikasi e-wallet lainnya, terdapat berbagai aplikasi online seperti ojek online, atau pesan antar yang menggunakan online, untuk mencari jadwal transportasi umum menggunakan internet, di Jabodetabek wifi lebih banyak ditemukan. Studi pendahuluan ini memperkuat dugaan bahwa mahasiswa rantau di Jabodetabek memang berisiko mengalami problematic internet use, terutama saat mereka mengalami loneliness.

Penelitian yang dilakukan oleh Noya & Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Lebih lanjut, penelitian oleh Luthfiyyah & Qodariah (2022) menunjukkan bahwa secara signifikan kesepian berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa tingkat akhir pengguna media sosial di Kota Bandung. Penelitian Garvin (2019) juga menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada remaja. Namun, terdapat hasil yang berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhamidah (2024) yaitu menunjukkan bahwa di antara mahasiswa yang merantau ke Pulau Sumatera dari luar Pulau Sumatera pada usia dewasa awal, kesepian tidak berpengaruh pada penggunaan internet

bermasalah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Odaci & Celik (2013) yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *narcissism*, *loneliness*, dan *self-perception* terhadap *problematic internet use*.

Merujuk pada fenomena dan beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, *loneliness* and *problematic internet use* menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan atau pengaruh, sedangkan terdapat penelitian yang hasilnya tidak menunjukkan ada hubungan atau pengaruh. Selain itu, belum ada penelitian terdahulu yang membahas topik ini dengan sampel spesifik yaitu mahasiswa rantau di Jabodetabek, hal ini menjadi urgensi lain dalam penelitian topik ini. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang ada pada penelitian ini, dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas sebagai berikut:

1. *Problematic internet use* merupakan permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa, terutama mahasiswa yang berada pada usia dewasa awal, yang aktif menggunakan internet.
2. *Problematic internet use* berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa, seperti prokrastinasi akademik, penurunan kualitas tidur, kecemasan sosial, bahkan penurunan fungsi sosial, yang berpotensi mengganggu keberhasilan studi dan kehidupan pribadi mahasiswa.
3. Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan mengalami *problematic internet use*, hal ini karena mahasiswa rantau hidup mandiri jauh dari keluarga, memiliki akses internet yang luas, dan kebebasan penggunaan internet tanpa pengawasan langsung.
4. Selain itu, penggunaan internet yang tinggi di Jabodetabek, didukung oleh infrastruktur digital yang maju dan akses internet yang luas, meningkatkan

potensi penggunaan internet yang tidak terkontrol di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa rantau.

5. Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya *problematic internet use* adalah *loneliness*. *Loneliness* dapat mendorong mahasiswa rantau menggunakan internet sebagai alat pelarian emosional, misalnya untuk merasa terhubung, menghindari perasaan tidak nyaman, atau mencari kenyamanan secara online, yang pada akhirnya berisiko menimbulkan perilaku penggunaan internet yang maladaptif atau *problematic internet use*.
6. Mahasiswa rantau rentan mengalami *loneliness* akibat keterbatasan dukungan sosial, kesulitan membangun relasi baru, dan keterpisahan dari lingkungan sosial asal.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pemaparan dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahan pada penelitian ini yaitu “Pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan peneliti teliti lebih lanjut adalah apakah terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, tujuan yang ingin diraih dari penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang direncanakan ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis dapat memberikan manfaat untuk membantu menambah wawasan, pengetahuan, dan memberikan kontribusi ilmiah khususnya dibidang psikologi terkait *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1.6.2.1 Untuk Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa khususnya mahasiswa rantau untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa rantau di Jabodetabek. Sehingga nantinya, mahasiswa rantau dapat membuat strategi pengelolaan diri dalam menggunakan internet dan tidak menjadikan internet sebagai tempat pelarian ketika merasa kesepian.

#### 1.6.2.2 Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi terkait permasalahan yang sama atau berkaitan dengan variabel yang ada pada penelitian ini, saat ingin meneliti lebih lanjut.

